

OBJETIVO GENERAL:

Fomentar el bienestar mental y físico de personas adultas a través de habilidades de Inteligencia Emocional

TEMARIO:

- 1.- La Inteligencia Emocional
- 2.- Introducción a la Programación Neuro Lingüística
- 3.- Autoconciencia: La capacidad de reconocer y entender las propias emociones, y cómo éstas afectan los pensamientos y comportamientos. Ejercicios y dinámicas
- 4.- Autorregulación: Habilidad para gestionar las emociones de manera efectiva, evitando impulsos y encontrando formas constructivas de afrontarlas. Ejercicios y dinámicas
- 5.- Motivación: La capacidad de usar las emociones para alcanzar metas, manteniendo una actitud positiva y una actitud resiliente frente a los desafíos. Ejercicios y dinámicas
- 6.- Empatía: La habilidad para comprender y conectar con las emociones de los demás, poniéndose en su lugar. Ejercicios y dinámicas
- 7.- Habilidades sociales: La capacidad de interactuar de manera efectiva con otros, gestionar relaciones y resolver conflictos de forma constructiva.
- 8.- Modelado de situaciones reales
- 9.- Meditación con cuencos e imágenes creativas