

CAPACITACIÓN EMPRESARIAL



ASOCIACION DE DIRIGENTES DE MARKETING DEL URUGUAY



NUEVO PROGRAMA

INTELIGENCIA EMOCIONAL 2da. Edición 2022

“Gestionando Eficazmente las Emociones”

Objetivos

Brindar conocimientos para reconocer las emociones, sensaciones, comportamientos y significados que les damos a las experiencias. Éstas hacen a las relaciones interpersonales, el desarrollo de habilidades laborales, el manejo de grupo y la buena convivencia. A partir de esto, trabajaremos en el desarrollo de herramientas de autorregulación emocional para manejar la ansiedad, angustia, stress laboral, a través de diferentes técnicas.

Para alcanzar los resultados que la organización se propone, con bienestar y armonía para todos los involucrados, los directivos, colaboradores y los clientes es necesario potenciar el desarrollo del coeficiente emocional, y depende en gran parte de la gestión emocional que se logre en los equipos y sus integrantes. Desde una posición de líder, el lograr reconocer y autorregularnos nos permitirá reconocer las emociones del otro y gestionar saludablemente el equipo de trabajo.

Con aportes de las Neurociencias, la Psicología Social, Psicología Positiva, Terapias psicocorporales, abordaremos el desarrollo de habilidades emocionales que influyan positivamente en la convivencia, salud, bienestar personal, liderazgo y motivación incidiendo en el logro de los resultados que la organización requiere.

Dirigido

A personas interesadas en ampliar su inteligencia emocional, líderes de equipo, colaboradores que son parte de equipos de trabajo en empresas, instituciones, y/o organizaciones sociales.

CAPACITACIÓN EMPRESARIAL



ASOCIACIÓN DE DIRIGENTES DE MARKETING DEL URUGUAY



Metodología

El Programa se desarrollará en formato de curso-taller. Estará transversalizado por ejercicios prácticos de autoconocimiento, autopercepción y tensión-relajación. Se integrarán exposiciones teóricas con dinámicas grupales, juegos, test, videos, a través de los cuales se propiciará que los participantes logren vivenciar los contenidos como así también incorporar nuevos aprendizajes a partir de sus propias prácticas.

Programa

MODULO 1

Objetivos: Conocer y desarrollar las habilidades que se necesitan para adaptarse a las nuevas normas que gobiernan el mundo laboral actual. En el presente, no solo se nos evalúa por nuestra formación o experiencia, sino también por el modo en el que nos vinculamos con nosotros mismo y con los demás. Esto es determinante tanto al momento de la selección del personal, como en la permanencia y ascenso en los puestos de trabajo.

Contenido:

- Evolución histórica del concepto de inteligencia
- Teoría de las habilidades duras y habilidades blandas.
- Principio y práctica de la Inteligencia Emocional. Teorías de las 5 habilidades: autoconocimiento, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales
- El dominio de uno mismo “la brújula interna”.
- Las competencias de los “trabajadores estrella”.
- La Organización emocionalmente inteligente.
- Principios básicos de la psicología de los grupos. Retención del Talento Humano.
- Ejercicios prácticos.

MODULO 2

Objetivos: Conocer los fundamentos biológicos de adaptación al medio. Analizar los elementos que interfieren en una buena adaptación al mismo y que producen alteraciones en la salud. Re-pensar formas de prevenir e intervenir en dichas afecciones. Reconocimiento de síntomas en el campo laboral.

Contenido:

- Cerebro Triuno – Neocórtex, Cerebro Límbico, Cerebro Reptiliano.
- Fundamentos biológicos, activación y amortiguación de las respuestas de estrés (Sistema nervioso simpático y parasimpático).
- Definición de Estrés. Estrés positivo y Distrés o estrés negativo.
- Estrés agudo – Estrés crónico. Afectación del estrés crónico en la salud.
- Gestión del estrés. Estrategias de afrontamiento y autocuidado.
- Factores estresores en el trabajo. Síndrome de Burnout (desgaste laboral).
- Lenguaje de las sensaciones.
- Ejercicios prácticos. Introducción a la práctica de Bodyfulness y Mindfulness.

CAPACITACIÓN EMPRESARIAL



ASOCIACIÓN DE DIRIGENTES DE MARKETING DEL URUGUAY



MODULO 3

Objetivos: Profundizar en el conocimiento de las emociones con la finalidad de ampliar nuestros patrones de respuesta, logrando así una mayor gestión. Importancia en las relaciones interpersonales y la comunicación.

Contenidos

- Qué es la emoción. La emocionalidad como dominio básico del ser humano.
- Set de emociones y sus funciones.
- Desarrollar la comprensión de la conexión entre el cuerpo y la mente (psicosomático). La relación de las emociones y el cuerpo.
- La Importancia de la emocionalidad en la gestión humana. Reconocimiento de las emociones en los otros. Impacto en la organización.
- Distinguir las características emocionales en los equipos de alto desempeño.
- Liderazgo resonante o liderazgo disonante. Relacionar la gestión de las emociones con el liderazgo resonante.
- Ejercicios prácticos.

DOCENTES:

Alejandra Marini / Licenciada en Psicología UDELAR. Postgrado de Especialización Clínica en Psicología Infantil y del Adolescente. UCU. Especializada en psicoterapia individual y grupal con abordaje creativo y psico-corporal desde la Danza Movimiento Terapia- Instituto BRECHA. Bs. As. Segundo nivel de especialización en el método y enfoque terapéutico para el abordaje de trauma centrado en el cuerpo: Experiencia Somática - Asociación Brasileira de Trauma. Amplia experiencia laboral de abordaje en trauma y situaciones de violencia en las relaciones afectivas. Psicóloga clínica: Coordinadora de grupos psicoterapéuticos. Experiencia laboral en cuidado de equipos de trabajo: Realización de procesos de trabajo con equipos en diversas organizaciones. Amplia experiencia en talleres y capacitaciones en temas de dinámicas afectivas disruptivas que transversalizan e impactan negativamente en los grupos de trabajo. Experiencia como coordinadora y docente en cursos de capacitación, de diversas entidades de capacitación relacionadas a INEFOP.

Yamila Cabrera / Licenciada en Psicología. UDELAR Postgrado en Recursos Humanos y Postgrado de Especialización en Infancia y Adolescencia ambos realizados en UCU. Técnica en Administración de Empresas. Universidad del Trabajo del Uruguay. Certificada en Points To You. International Coach Federation. Capacitación en “Gestión de Proyectos” ISEDE/UCU, “Gestión de Proyectos PM4R Profesional” – BID /ANDE. “Gestión de Proyectos y Metodologías Ágiles” – ANDE. Capacitación en “Economía y Finanzas para Docentes” –BCU. Participante de la Investigación sobre Acoso Laboral en Instituciones Públicas en Uruguay. Facultad de Psicología. UDELAR. Capacitaciones varias sobre Acoso Laboral: Normativa y

CAPACITACIÓN EMPRESARIAL



ASOCIACION DE DIRIGENTES DE MARKETING DEL URUGUAY



Jurisprudencia Comparada. ALRLU –. Consultora en Recursos Humanos para empresas nacionales e internacionales, con amplia experiencia en evaluación del personal interno y externo. Experiencia en la implementación de metodologías actualizadas de selección, realizando evaluaciones psicolaborales con alto nivel de efectividad, cubriendo niveles Gerenciales, Mandos Medios y Operativos. Experiencia en la Implementación de Sistemas de Evaluación de Desempeño, Descripción de puestos. Realización de Diagnósticos Organizacionales. Docente de capacitaciones a medida dirigidas a empresas de nuestro medio. Docente Universitaria. Experiencia como Psicóloga Clínica.

Coordinador Académico: Mag. Eduardo Ríos

El Departamento de Formación Empresarial de ADM, se reserva el derecho modificar el orden y fecha del cronograma, así como los docentes responsables de cada módulo si fuera necesario.

Realización

Todos los jueves desde el 13 de octubre y finaliza el jueves 15 de diciembre en el horario de 19 a 21.30 hs.

Carga horaria

10 clases de 2,5 horas. Total 25 horas

Se puede abonar con todos los medios de pagos, tarjeta de débito y crédito hasta 12 cuotas sin recargo.

Consultar bonificación por inscripción temprana y convenios vigentes.