



Inteligencia Emocional y Manejo del Estrés

1a. Edición 2024



ASOCIACION DE DIRIGENTES DE MARKETING DEL URUGUAY

Asociación de Dirigentes de Marketing del Uruguay. Departamento de Capacitación Empresarial. ☎ 098 788 999 / 2902 5611* / Paraguay 1267, Montevideo, Uruguay.



Fecha

Del 09/05/2024
al 01/08/24



Duración

25 horas
(10 clases)



Día y Hora

Jueves de 19:00
a 21:30 h



Formato

Virtual

Inteligencia Emocional & Manejo del Stress

“En el auge de la Inteligencia Artificial, protegemos nuestra Inteligencia Emocional”

1ª. EDICIÓN 2024

A través de diversas actividades se trabaja la potenciación del autoconcepto, la autoestima y la autoeficacia, la motivación intrínseca y el control emocional y de la ansiedad, la comunicación, el conocimiento de uno mismo y de los demás, la comprensión, la empatía y demás afectos, y la cooperación con los demás a la hora de actuar y relacionarse para la superación de los problemas que se presentan en la vida cada día, tanto en el trabajo como en la familia, en el grupo de amigos y en la sociedad en general, cada vez más compleja y pluricultural.

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



Inteligencia Emocional y Manejo del Estrés

1a. Edición 2024



Asociación de Dirigentes de Marketing del Uruguay. Departamento de Capacitación Empresarial. ☎ 098 788 999 / 2902 5611* / Paraguay 1267, Montevideo, Uruguay.

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.

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. Las clases serán realizadas a través de plataforma de Video Conferencia en formas Sincrónica.

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 mismos y con los demás. Esto es determinante tanto al momento de la selección y la gestión del personal, como en la permanencia y ascenso en los puestos de trabajo.

Contenido:

- Punto de Partida: descubrí tu potencial (autoconocimiento).
- 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
- Armado de mi propio Perfil. El dominio de uno mismo “la brújula interna”: análisis de perfiles y variedades de estilos de personalidad.
- Ejercicios prácticos.



Inteligencia Emocional y Manejo del Estrés

1a. Edición 2024



Asociación de Dirigentes de Marketing del Uruguay. Departamento de Capacitación Empresarial. ☎ 098 788 999 / 2902 5611* / Paraguay 1267, Montevideo, Uruguay.

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.

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

- Introducción a las herramientas generales de Coaching y PNL
- Liderazgo y Autoliderazgo nivel I -Iniciativa y Autonomía –
- 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.
- Ejercicios prácticos.

DOCENTES:

Fabiana Mancebo, Licenciada en Psicología UDELAR. Postgrado de Recursos Humanos. Especialización en Evaluación Psicológica opción laboral UDELAR. Coach certificada a través de IAC y estudios en ICF. Formada en constelaciones organizacionales en GEISER.



Inteligencia Emocional y Manejo del Estrés

1a. Edición 2024



Asociación de Dirigentes de Marketing del Uruguay. Departamento de Capacitación Empresarial. ☎ 098 788 999 / 2902 5611* / Paraguay 1267, Montevideo, Uruguay.

Formación como CHO (chief happiness officer - CIAF Certificación Internacional Advancer de la Felicidad) y en “Trabajar para ser feliz” – en IAE Business School – Coursera. Facilitadora Certificada en Metodología y Herramientas LEGO® SERIOUS PLAY®. Facilitadora en Metodología Points of You®. Formada en coaching por Valores Zinquo® y en “Ser más creativos” - en Universidad Nacional Autónoma de México – Coursera. Ex docente de UDELAR, formó parte del equipo técnico del área de TyCNYH en temáticas de violencia acoso y discriminación, temática con la que cuenta con variada y constante formación. Cumplió funciones como técnica de gestión de RRHH en Facultad de Química UDELAR desde junio 2020 a diciembre de 2022. Cumplió funciones como escalafón A en el Ministerio de Educación y Cultura en temáticas de clima laboral del departamento de RRHH en 2018.

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 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

Realización

Todos los jueves, comenzando el 9 de mayo y finalizando el 1° de agosto en el horario de 19:00 a 21.30 hs.



Inteligencia Emocional y Manejo del Estrés

1a. Edición 2024



Asociación de Dirigentes de Marketing del Uruguay. Departamento de Capacitación Empresarial. ☎ 098 788 999 / 2902 5611* / Paraguay 1267, Montevideo, Uruguay.

Cronograma

MATERIA	DOCENTE	CLASES	FECHAS		
Módulo 1	Fabiana Mancebo	3	9/5/2024	16/5/2024	23/5/2024
Módulo 2	Yamila Cabrera	3	30/5/2024	6/6/2024	13/6/2024
Módulo 3	Fabiana Mancebo	3	20/6/2024	27/6/2024	4/7/2024
Módulo 4	Yamila Cabrera	3	11/7/2024	25/7/2024	1/8/2024
12					

Este cronograma podría sufrir modificaciones en cuanto al ordenamiento de los módulos y/o a los docentes asignados

Se puede abonar con todos los medios de pagos, tarjeta de crédito hasta 10 cuotas sin recargo.

Consultar bonificación por inscripción temprana y convenios vigentes.

Los diplomas de ADM tienen un alto valor en el mercado laboral y profesional por el alto nivel docente y académico y el respaldo de una institución con años de prestigio y experiencia.