

Inbertitu zugaran Invierte en ti

Doako Ikastaroak Langileentzat
Cursos gratuitos para
personas trabajadoras

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Nº de horas:30

OBJETIVOS:

- Comprender el papel que las emociones juegan en nuestra manera de comportarnos y dirigir nuestra vida.
- Adquirir herramientas de gestión emocional, que permitan a las personas tomar el timón de sus vidas.
- Descubrir el enfoque de la Psicología Positiva y las pautas necesarias para desarrollar las características de una persona optimalista.
- Facilitar recursos para potenciar la, el observador interno y darnos cuenta de los pensamientos, juicios y creencias limitantes.
- Aprender a comunicarse de manera sincera, clara y cuidadosa, expresando sus necesidades y escuchando las necesidades de las otras personas.
- Adquirir competencias conversacionales.
- La gestión emocional en la práctica Superando pensamientos limitantes y creencias.
- Las gafas que decido ponerme para ver la vida.
- La persona optimalista.
- La capacidad de elegir: Ejerciendo mi respons(a)bilidad.
- Soy protagonista de mi vida.
- Observar sin evaluar.
- Identificar y expresar sentimientos.
- Descubrir la necesidad que preciso satisfacer.
- Petición clara y honesta.
- Escucha empática.
- Las habilidades de Comunicación y técnicas asertivas.
- Distinciones de lenguaje y herramientas conversacionales.
- El arte de una buena pregunta.
- Generar confianza.

CONTENIDOS:

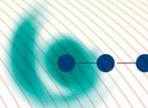
- ¿Por qué me comporto como me comporto?.
- Las emociones , el motor que nos mueve.
- Reconocimiento y aceptación emocional.
- Gestionar las emociones, no reprimirlas.

PERSONA FACILITADORA:

LETICIA SÁNCHEZ

Soy Leticia Sánchez Arregui, me gusta acompañar a las personas impulsando sus competencias, para que logren una mayor autonomía y bienestar emocional.

Saio hauek Lanbide-Euskal Enplegu Zerbitzuaren diru-laguntzak jaso dituzte, 2018-2020 urteetarako hezkuntza eskaintzaren baitan. Saioak, gehienbat, Euskal Autonomia Erkidegoko pertsona okupatuentzat dira. Acciones realizadas en el marco de la subvención de Lanbide-Servicio Vasco de Empleo, para financiar la oferta formativa para los años 2018-2020, dirigida prioritariamente a personas trabajadoras ocupadas de la Comunidad Autónoma del País Vasco.



HOBETUZ

Fundación Vasca para la Formación Profesional Continua
Langileen Prestakuntzarako Euskal Fundazioa



Euskal Enplegu Zerbitzua
Servicio Vasco de Empleo

Euskadi, auzolana, bien común



ENPLEGUKO ETA GIZARTE
POLITIKETAKO SALA
DEPARTAMENTO DE EMPLEO
Y POLÍTICAS SOCIALES

Inbertitu zugan Invierte en ti

Doako Ikastaroak Langileentzat
Cursos gratuitos para
personas trabajadoras

Me inspiro en diferentes herramientas fruto de mi propio bagaje personal, entre ellas coaching, programación neurolingüística y el uso del cuerpo como vehículo de expresión, así como disciplinas artísticas en general, y el teatro en particular.

FECHAS Y HORARIOS:

Lunes 23 de Septiembre
Miércoles 25 de Septiembre
Viernes 27 de Septiembre
Lunes 30 de Septiembre
Miércoles 2 de Octubre
Viernes 4 de Octubre

En horario de tarde, de 16:00 a 21:00 horas

LUGAR DE REALIZACIÓN:

Edificio Kastrexana, en las instalaciones del Albergue municipal de Bilbao

c/ Crta. Basurto-Kastrexana 70, 4800 Bilbao

Bilbobus nº 28 (tiene parada en la puerta de acceso a instalaciones albergue)

Aparcamiento para coches gratuito disponible

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

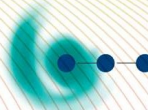
edefundazioa

www.fundacionede.org

EDE FUNDAZIOA
Teléfono 944009999

Plazo de inscripción: hasta el 13 de Septiembre

Para la admisión al curso, se respetará el orden de inscripción



HOBETUZ

Fundación Vasca para la Formación Profesional Continua
Langileen Prestakuntzarako Euskal Fundazioa