

<b>CURSO</b>	<b>GESTION DEL OPTIMISMO E INTELIGENCIA EMOCIONAL</b>
<b>CODIGO</b>	11

<b>FECHAS</b>	<b>Del martes 24 al viernes 27 de julio</b>	<b>HORARIO</b>	<b>16:00 a 20:00</b>
<b>DURACION</b>	<b>16 h</b>	<b>INSCRIPCION</b>	<b>100 €</b>

### **CONTENIDOS FORMATIVOS:**

1. El optimismo como emoción positiva para mejorar el rendimiento
2. “Calimeros” vs “Piolines”
3. Claves del buen rendimiento profesional: automotivación.
4. Aspectos que influyen en la automotivación
5. Distorsiones limitadoras del lenguaje: como vencerlas
6. Qué son y cómo funcionan las diferentes emociones: alegría, tristeza, enfado, sorpresa, miedo, etc.
7. Competencias emocionales intrapersonales: autoconciencia y manejo de las propias emociones
8. Competencias emocionales interpersonales: percibir y manejar las emociones de los demás
9. Técnicas de motivación y bienestar emocional
10. Casos prácticos
  - casos reales
  - role-plays
11. Lecturas complementarias
12. Bibliografía y fuentes

### **IMPARTE:**

FIDA CONSULTORES  
[www.grupofida.com](http://www.grupofida.com)

---

**JOSE MARIA MARTINEZ**

[jmartinez@grupofida.es](mailto:jmartinez@grupofida.es)

**FORMADORES**



Formador y consultor, 13 años de experiencia como consultor y formador en gestión de personas, Coach Certificado Asociado por AECOP nº CA36.

---

**MONICA CASTRO**

[mcastro@cop.es](mailto:mcastro@cop.es)



Psicóloga y formadora, 14 años de experiencia como formadora en gestión de personas. Master en Psicología Sistémica.