

CURSO	GESTION DEL OPTIMISMO E INTELIGENCIA EMOCIONAL
CODIGO	10

FECHAS	Del martes 22 al viernes 25 de julio	HORARIO	16:00 a 20:00
DURACION	16 h	INSCRIPCION	100 €

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

IMPARTE:

FIDA CONSULTORES

www.grupofida.com

JOSE MARIA MARTINEZ

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

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