

CURSO	GESTION DEL OPTIMISMO, AUTOMOTIVACION E INTELIGENCIA EMOCIONAL
CODIGO	1

FECHAS	Del lunes 6 al jueves 9 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 y role-plays
11. Lecturas complementarias

IMPARTE:

FIDA CONSULTORES

www.grupofida.com**FORMADORES****JOSE MARIA MARTINEZ**jmartinez@grupofida.es

Formador y consultor, 15 años de experiencia como consultor y formador en gestión de personas, Coach Certificado Asociado por AECOP nº CA36.