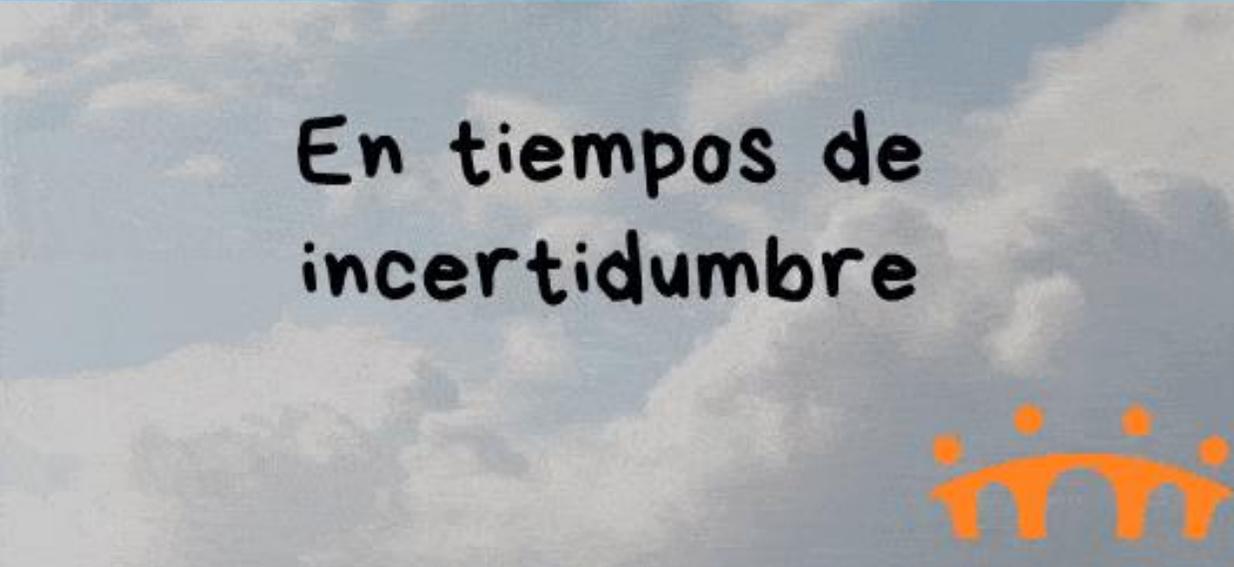




Taller

GESTIÓN DE EMOCIONES



En tiempos de
incertidumbre





Descripción Taller

Este taller esencialmente práctico, se realiza en 3 sesiones de 1:30 cada uno, en las cuales se revisan contenidos que facilitan una conversación desde la experiencia de cada persona para ir descubriendo que emociones afectan y como podemos gestionarlas para obtener los resultados que queremos.

Objetivos

1. Reconocer e identificar emociones en nuestra vida en tiempos de crisis. Diferenciar emociones de estados de ánimo.
2. Detectar como nos afectan las emociones en nuestro comportamiento y funcionamiento social y laboral
3. Definir estrategias de gestión de las emociones que nos obstaculizan y potenciar las emociones que nos ayudan.

Preguntas para reflexionar antes de la primera sesión

1. ¿Qué extraño de mi 'antigua' vida?
2. ¿Qué valoro de esta nueva forma de vida?
3. ¿Qué miedos me han surgido desde que comenzó el COVID 19?
4. ¿Cómo me han afectado estas emociones en mi vida cotidiana, mi desempeño, mis relaciones personales?
5. ¿Qué nuevos aprendizajes he ido adquiriendo durante este tiempo?



Facilitadoras:

Claudia Vergara, Psicóloga clínica, Ingeniera Civil Industrial y Coach ejecutivo U.C.

Claudia Puentes, Ingeniera Civil Industrial y MBA UC, emprendedora, Coach ontológico Newfield Network, Diplomada Liderazgo y Coaching Universidad Adolfo Ibañez.

