



UNIVERSIDAD
POPULAR RIVAS
VACIAMADRID

Martes 10 a 12 hrs
De octubre a
diciembre



Información e
inscripciones

Taller: HABILIDADES EMOCIONALES

Puedes ponerte en contacto con nosotros para ampliar información del taller a través de:

Correo electrónico:

contacto@itinerecoaching.es

Teléfono: 659.094.786

Información sobre el proceso de preinscripción y matriculación:

Centro Cultural Federico
García Lorca
Plaza de la Constitución
Teléfono 91 660 27 25

Para realizar la preinscripción
(del 16 de julio al 31 de agosto)
por internet en:

www.rivasciudad.es

Objetivos del taller. ¿Qué voy a conseguir si lo realizo?

- Conocer qué es la inteligencia emocional y cómo aplicarla en tu día a día.
- Identificar tus estados emocionales y tus reacciones ante ellos.
- Conocerte y valorarte más a ti mismo/a.
- Mejorar en la regulación de tus reacciones ante estados emocionales negativos (enfado, tristeza, ansiedad...).
- Mejorar tus relaciones con los demás: entender los estados emocionales de otros, mejorar en la escucha, ampliar tus competencias en la comunicación...



Metodología

Se trata de un taller de crecimiento personal, por lo que la metodología va a ser práctica y estará centrada en el **método socio-afectivo**, siguiendo la secuencia:

- **Sentir** (con ejercicios individuales y grupales que te ayuden a identificar tus emociones y sentimientos)
- **Pensar** (con ejercicios individuales y grupales que favorezcan la reflexión sobre lo vivido, la posibilidad de elaborar conclusiones, de entender, de dar contenido a lo experimentado...)
- **Actuar** (con técnicas concretas que promuevan el paso a la acción: ¿qué quieres hacer con lo que has descubierto? ¿cómo lo puedes hacer?, etc.) Se propondrán ejercicios entre sesiones (voluntarios y adaptados a los contenidos que se estén trabajando en ese momento)

¿Qué son las Habilidades Emocionales?

Hablar de habilidades emocionales es hablar de una serie de capacidades personales tales como:

Reconocer mis sentimientos y emociones, identificar cómo me siento y qué me hace sentir así, esto es, tomar conciencia de mí mismo/a y generar un mayor autoconocimiento.

Control emocional, o manejo de las emociones: una vez identificadas, ésta sería la capacidad centrada en regular mi conducta, en manejar los estados emocionales desagradables (ansiedad, tristeza, enfado...). El control emocional nos permite afrontar las situaciones adversas de forma más efectiva, “separarme” de los problemas para manejarlos eficazmente y regular mi respuesta frente a ello, tomando el control en lugar de “estar a merced” de mi estado emocional.

Control de las relaciones con los demás. Esta capacidad implica diferentes habilidades, entre ellas: saber identificar los estados de ánimo de las personas que me rodean y establecer la relación desde la **empatía**; Implica además la **escucha activa** y un **estilo de comunicación asertivo**, en el que la persona es capaz de defender sus derechos, opiniones, necesidades e intereses, respetando también los de los demás. Es capaz de establecer límites claros en las relaciones de forma que éstas son saludables y equilibradas.

Las personas con elevado manejo de las competencias emocionales, son socialmente equilibradas, con mayores y más satisfactorias relaciones sociales, se caracterizan por ser optimistas y alegres, manejan las dificultades de forma más efectiva, se sienten bien consigo mismos/as y son valorados/as por quienes les rodean.

Todas estas no son capacidades innatas, al contrario, son competencias que se adquieren y desarrollan. Éste es el objetivo del taller: generar un espacio de trabajo personal, desde la riqueza que ofrece el grupo, en el que poder identificar, practicar, analizar, reflexionar y poner en práctica habilidades emocionales que incrementen la inteligencia emocional de los/as alumnos/as.