

Gestión de las Emociones

DIRECCIÓN ACADÉMICA:
VILMA VACCARINI,
NORA TASSISTRO Y
NORA SZARAZGAT

PROGRAMA
ABIERTO

DURACIÓN
2 MESES

CURSADA
LUNES Y MIÉRCOLES
ENCUENTROS PRESENCIALES

DE 19 A 22H

ENCUENTROS VIRTUALES

DE 18 A 20H

MODALIDAD
BLEND

¿Alguna vez estuviste en una reunión sintiendo enojo? Al final de la reunión, ¿recordás realmente qué paso? Nuestras emociones impulsan nuestra capacidad de atención y de respuesta. Si nuestro estado es de curiosidad e interés, estaremos conectados y atentos. Si atravesamos una conversación de *feedback* estresados o poco receptivos, será difícil prestar atención y asimilar lo que estamos escuchando o generar un espacio de aprendizaje si lideramos la conversación.

Las emociones son un sistema de retroalimentación que nos proporcionan información e impulsan nuestros comportamientos. Nos ayudan a acercarnos o alejarnos de aquello que nos genera placer o dolor. Impactan en nuestro aprendizaje, en nuestra memoria, en la toma de decisiones, en nuestra salud física y mental, en la calidad de las relaciones y en nuestro desempeño y creatividad. Reconocer y gestionar nuestras emociones nos posibilita avanzar en nuestros objetivos personales y profesionales.

Este programa brinda herramientas prácticas, apoyadas en sólidas bases conceptuales para entrenarnos y prestar atención a la vida emocional, con el propósito de desarrollar habilidades para mantener relaciones y conversaciones que nos conecten con quiénes somos, nos permitan aceptarnos, respetarnos, desarrollarnos y gestionar la diversidad.

Gestión de las Emociones

PLAN DE ESTUDIOS

MÓDULO 1 | EMOCIONES: CÓMO RECONOCERLAS Y ABORDARLAS

- › Breve historia de la Inteligencia Emocional.
- › Qué emociones surgen en este contexto. Miedo, incertidumbre, contradicciones, conflictos.
- › Por qué hoy Inteligencia Emocional.
- › Las emociones. ¿Qué son? ¿Para qué nos sirven?
- › Emociones universales y sentimientos.
- › Herramientas de abordaje.
- › Cómo desarrollar vocabulario emocional.
- › Qué hacemos con las emociones. ¿Las embotellamos o cavilamos?
- › El poder del autodiálogo.
- › Disparadores de estrés: novedad, incertidumbre, amenazas al ego, falta de control.
- › Herramientas para gestionar las emociones y el estrés.
- › Cómo desarrollar agilidad emocional.

MÓDULO 2 | TRABAJAR Y ENTRENAR LAS PROPIAS EMOCIONES

- › Las emociones como motor de la acción.
- › Las emociones básicas. Su poder y sus riesgos.
- › Identificando el propio “mapa emocional”. Ejercicio.
- › ¿Qué emociones necesito potenciar? >¿Cuáles regular? ¿Alguna para incorporar?
- › Aprendizaje emocional. Método Alba Emoting (Dra. Susana Bloch).
- › Gestión e intervención en el propio mapa emocional: desde la conciencia y el cuerpo.
- › Ejercicios de entrenamiento.

MÓDULO 3 | GESTIONAR LAS EMOCIONES EN LAS CONVERSACIONES DE FEEDBACK

- › ¿*Feedback* en este contexto?
- › Emociones propias y de nuestros interlocutores en los procesos de *feedback* en general y en este contexto en particular.
- › Foco en el diálogo con el otro y no el autodiálogo: herramientas para gestionarlo y gestionarse.
- › Tips para el *feedback* virtual: comportamientos diferenciales a la presencialidad. Qué reforzar.
- › *Feedback* constructivo: un espacio de reducción de incertidumbres.
- › Recolección de evidencias y conversación: herramienta SCIF. Minimizar los supuestos.
- › Planes de acción con modelo 70/20/10 realistas y concretos.
- › Herramientas de seguimiento en la virtualidad.

COMPETENCIAS ORGANIZACIONALES

METODOLOGÍA

- › Clases virtuales y clases presenciales alternando reuniones plenarias con trabajo en grupos. Dinámicas vivenciales.
- › Cuaderno emocional que acompaña el registro de prácticas y ejercicios.
- › Acompañamiento individual para avanzar nuevos hábitos al final de cada módulo, a cargo del equipo de profesores.

AUDIENCIA

Profesionales interesados que quieran ampliar y desarrollar habilidades sobre gestión de las emociones en tiempos de incertidumbre.

CUERPO DE PROFESORES

Vilma Vaccarini. *Coach* internacional certificada por la ICC. Trainer en Programación Neurolingüística y Diseño Conductual. Certificada en i4Neurolider por About my Brain Institute. Ha fundado el Centro TMP. Se ha especializado en formación y capacitación en procesos de comunicación, presentaciones efectivas, venta emocional, trabajo en equipo, formación para facilitadores y servicios de atención al cliente. Profesora en la Escuela Judicial del Consejo Nacional de la Magistratura del Poder Judicial. *Coach* en las Charlas TEDx Buenos Aires 2015. | **Nora Tassistro.** Licenciada en Relaciones Públicas, UNLZ. Licenciada en Psicología, UBA. *Coach* Senior certificada por Newfield Consulting, Escuela Internacional de Coaching de Rafael Echeverría (ECORE). *Coach* Corporal certificada en Newfield Network, Escuela Internacional de Coaching de Julio Olalla. Facilitadora del Método Científico en Gestión Emocional Alba Emoting. Actualmente, lidera desde Argentina el espacio Trama Humana, especializado en desarrollar procesos de aprendizaje y transformación en líderes, equipos y cultura organizacional. | **Nora Szarazgat.** *Coach* Ejecutivo Internacional, certificada por AECOP España. Certificada en i4Neurolider por About my Brain Institute. Con formación en el área de Educación y Pedagogía, ha realizado posgrados en Nuevas Tendencias en Educación y Formación de Formadores en la UBA. Consultora en Whalecom, formadora y diseñadora didáctica desde 1997. Desarrolló parte de su experiencia en España y América Latina. Con experiencia corporativa, transitó el sector público (Gerencia de Comunicaciones Internas) y privado (negocio financiero, Gerencia de Capacitación y Desarrollo).

Informes

☎ (+54 911) 3919 0747

☎ (+54 11) 5169 7342

✉ admisiones_negocios@utdt.edu