



GESTIÓN EMPRESARIAL

## CURSO ONLINE: **INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRÉS LABORAL**

### INFORMACIÓN

**Fechas:** Del 06 al 15 de diciembre de 2022

**Sesiones:** martes y jueves

**Horarios:** 19:00 a 21:00 hrs.

**Inversión: Bs. 700.-**

**Contacto:** Ronie Krukliis

Telf. 3464000 int. 218

Cel. 62100810 e-mail: [cenace@upsa.edu.bo](mailto:cenace@upsa.edu.bo)

**Nota:** Descuentos especiales hasta el 28 de noviembre.

### OBJETIVO

El objetivo del curso es identificar, comprender lo esencial de las emociones humanas, aprender a reconocerlas en el cuerpo, experimentarlas y regularlas según el contexto. La Inteligencia Emocional es una habilidad esencial que nos ayuda a construir mejores relaciones, tomar buenas decisiones y enfrentar de mejor manera situaciones difíciles de la vida personal, familiar y laboral.

Aprenderán técnicas para reducción de estrés laboral y ansiedad.

### PÚBLICO OBJETIVO

A todo público interesado en profundizar en la inteligencia emocional y estrés laboral para tener bienestar en los distintos ámbitos.



GESTIÓN EMPRESARIAL

## CURSO ONLINE: **INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRES LABORAL**

### CARGA HORARIA

8 horas reloj

### METODOLOGÍA

La metodología será vivencial, participativa y lúdica. Se entregará material de apoyo, lecturas.

### CERTIFICACIÓN

Al finalizar el curso se entregará un certificado de asistencia avalado por la Universidad Privada de Santa Cruz de la Sierra – UPSA. Podrán acceder a dicha certificación quienes cumplan como requisito una asistencia mínima del 80%.

### CONTENIDO

- ¿Qué es la inteligencia emocional?
- Tipos y grados de las emociones
- Condicionamientos y aprendizaje emocional desde la infancia.
- Fisiología y expresión corporal de las emociones.
- Autoconciencia y transformación
- Diferencia entre responder v/s reaccionar ante una situación o conflicto emocional.
- Técnicas y habilidades para gestionar las emociones.
- ¿Qué es el estrés?
- ¿Cuáles son las características del estrés?



GESTIÓN EMPRESARIAL

CURSO ONLINE:

# INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRÉS LABORAL

- ¿Qué es el síndrome del burnout o estrés laboral?
- Técnicas y habilidades para identificar y gestionar el estrés y ansiedad.

## INSTRUCTORA

### Gloria Ardaya

Coach ontológico profesional -certificada por newfield network chile y acreditada por la ICF (Federación Internacional de Coaches) y escritora.

### Certificaciones:

- Mindfulness por Steve Hickman.
- Postítulo escritura - UPSA
- Diplomado escritura creativa – UPSA
- Liderazgo real: liderar desde la experiencia – Universidad del desarrollo de Chile.
- Estrategia, en vez de competir innova - Universidad del desarrollo de Chile.
- Actualmente cursando la carrera de filosofía y letras en la UCB.