



## Taller gestión de las emociones

**Del 10 al 12 de febrero de 2020**

**Horario:** De 19:00 a 22:00 hrs.

**Sesiones:** Lunes, martes y miércoles.

**Lugar:** Aulas CENACE, campus UPSA

**Inversión: Bs 1.000.-**

**Contacto:** Ronie Kruklis

Cel. 79875739 Tel. 346-4000 int. 218.

**Correo:** cenace@upsa.edu.bo

### INTRODUCCIÓN

#### ¿Qué es Gestión de las Emociones?

La gestión de las emociones abarca un proceso interno de autoconocimiento, para identificar nuestros procesos emocionales, sus raíces, detonantes, y que causan en nosotros.

A partir de una conciencia emocional podemos tomar acciones en función de administrar nuestros impulsos y gestionar cada situación.

Únicamente identificando con claridad nuestras emociones y sus causas podemos tener bienestar y calidad de vida en los distintos ámbitos.

### OBJETIVO

- Aprender a tomar conciencia de las emociones a través del cuerpo, de la respiración y movimientos musculares para conectar con las emociones básicas.
- Aprender a reconocer e identificar las emociones que experimentamos cotidianamente.
- Incorporar la práctica del Step Out que aprenderán durante el taller, para salir de las emociones a voluntad.
- Descubrir la posibilidad de aplicación del método para el autocuidado personal, para mejorar las relaciones interpersonales en el ámbito laboral, personal.
- Identificar desde qué emoción estoy comunicando.

### PÚBLICO OBJETIVO

Este taller está dirigido a todo ser humano interesado en explorar, comprender y administrar sus emociones como vía de crecimiento y desarrollo tanto personal como profesional.

### METODOLOGÍA

La metodología de trabajo será vivencial, participativa y lúdica. La exploración de las emociones será desde una actitud de juego, buscando rescatar las potencialidades creativas y espontáneas propias del jugar, algo que tiende a promoverse en la niñez y abandonarse en la edad adulta, no obstante los beneficios y la importancia existencial del juego hoy en día es avalada por diversos autores del área de la educación, filosofía y salud.



### DURACIÓN

9 horas reloj.

### 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 una emoción?
- ¿Para qué sirven las emociones?
- ¿Qué es inteligencia emocional?
- ¿Cuáles son las emociones básicas?
- Identificación y comprensión emocional.
- Técnica de Gestión Emocional.

### INSTRUCTORA

#### **Gloria Ardaya**

Coach Ontológico Profesional certificada por Newfield Network Chile y acreditada por la ICF (Federación Internacional de Coaches). Autora del libro Mi Viaje Interior. Facilitadora en Mindfulness (Atención Plena para reducción de estrés y ansiedad) con mandos altos en Bolivia y Chile. Conferencista. Sonoterapeuta (Terapia de sonidos). Socia fundadora de ACCOP (Asociación Chilena de Coaches Ontológicos Profesionales).

Certificaciones:

- Liderazgo Real: Liderar desde la Experiencia por la Universidad del Desarrollo de Chile.
- Estrategia: En vez de competir, innove por la Universidad del Desarrollo de Chile.
- Talentos en la Empresa por Human Coaching Network.