



**GESTIÓN EMPRESARIAL**

TALLER ONLINE:

# **BIENESTAR EMOCIONAL**

LA CRISIS COMO EXPERIENCIA POSITIVA

## DESCRIPCIÓN

La pandemia por el coronavirus no sólo ha tenido efectos devastadores sobre la economía y los sistemas sanitarios de medio mundo: los meses de encierro, la extraña "nueva normalidad" y la incertidumbre respecto al futuro han sumido en la desesperación a millones de personas. Todas estas crisis tienen un gran impacto en nuestras emociones y nuestros comportamientos, tanto a nivel individual como comunitario. Es por esto que nos surge la pregunta ¿cómo cuidar nuestra salud y aumentar nuestro bienestar?

En este curso encontrarás herramientas provenientes de las Neurociencias y del Coaching Ontológico que te permitirán entender cómo tus emociones juegan un rol importante en este desafío de Estar Bien frente a la crisis; aprenderás que el bienestar es una construcción cotidiana y que el proceso de cambio no tiene por qué ser doloroso o angustiante.

## OBJETIVOS

- Ampliar la consciencia emocional
- Aprender a reconocer las emociones, aceptarlas y a regularlas cuando sea necesario
- Liberar presiones y conseguir regular la tensión
- Desarrollar las capacidades de la Inteligencia emocional
- Aprender a accionar de manera consciente y no reaccionar de manera explosiva
- Crear un ambiente contenedor en el hogar y en el trabajo

## PÚBLICO OBJETIVO

A todas las personas que necesiten adquirir habilidades para poder manejar la crisis, gestionar mejor sus emociones y poder adquirir nuevos hábitos que les permitan mejorar sus vidas a través del aumento del bienestar, la felicidad y la paz frente a la incertidumbre

## DURACIÓN

5 horas



**GESTIÓN EMPRESARIAL**

TALLER ONLINE:

# BIENESTAR EMOCIONAL

LA CRISIS COMO EXPERIENCIA POSITIVA

## METODOLOGÍA

La metodología es teórico – práctica para que los emprendedores puedan aplicar las habilidades en sus emprendimientos. A través de casos, test y ejercicios los participantes tendrán una participación activa en el taller.

## CONTENIDO

- Emociones: qué son, de dónde surgen y qué rol cumplen.
- Las emociones afectan todo el sentir del vivir
- La Inteligencia Emocional: cómo la desarrollamos
- Pensamientos distorsionados
- La aceptación como estado de ánimo 6-La vulnerabilidad: aceptarla es un acto de consciencia

## INSTRUCTORA

### Ana Carolina Guereschi

Coach Ontológico Empresarial - Newfield Consulting – Chile. Mentora Certificada - Universidad Adolfo Ibáñez – Chile. Contadora Pública - Córdoba, Argentina. Se dedica a acompañar a las personas y organizaciones en sus procesos de toma de consciencia para mejorar el Bienestar físico y emocional a través del Coaching Ontológico. Cree profundamente en el poder que todos tenemos para elegir la vida que queremos vivir, sólo que a veces necesitamos alguien que nos acompañe a redescubrirnos.