



Taller Online: “Gestión de las emociones en tiempos de crisis”

El miedo, el estrés y la ansiedad que genera la incertidumbre de la crisis del coronavirus están afectando gravemente a la mayoría de las personas. Ante esta situación, hemos preparado este taller para afrontar emocionalmente la crisis del coronavirus.

¿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 en vez de huir para tener bienestar y

calidad de vida en los distintos ámbitos y más aún en esta situación actual de pandemia.

OBJETIVOS

- Aprender a tomar conciencia de las emociones a través del cuerpo, de la respiración y movimientos musculares para conectar con las emociones.
- Incorporar las distintas técnicas para salir de cada emoción a voluntad.
- Descubrir la posibilidad de aplicación del método para el autocuidado personal, para mejorar las relaciones interpersonales en el ámbito laboral, personal.
- Identificar tus emociones actuales para luego regular cada una de ellas.

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 ON-LINE

Sesiones de trabajo on-line, participativas y lúdicas a través de la plataforma ZOOM.

CONTENIDO

- ¿Qué es una emoción?
- ¿Para qué sirven las emociones?
- Identificación y comprensión emocional.
- Técnica de Gestión Emocional.
- Cómo puedo regular mis emociones?



DURACIÓN

8 horas reloj.

CERTIFICACIÓN

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 y presentación de los trabajos al 100%.

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. Forma parte como “socia” de la sociedad cruceña de escritores Germán Coimbra.