



GESTIÓN EMPRESARIAL

CURSO ONLINE:

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRÉS LABORAL

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.

CARGA HORARIA

8 horas reloj

METODOLOGÍA

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



GESTIÓN EMPRESARIAL

CURSO ONLINE:

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRÉS LABORAL

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



GESTIÓN EMPRESARIAL

CURSO ONLINE:

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRES LABORAL

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.