



# Desarrollo de la Automotivación y gestión de las emociones

Código: 432228

Duración: 4.00 horas

## Descripción

---

En este Curso de Desarrollo de la Automotivación y Gestión de las Emociones se repasan los principales fundamentos de la Inteligencia Emocional, y diferentes aplicaciones desde un punto de vista práctico para el trabajo y la mejora del desempeño en las organizaciones.

## Objetivos

---

- Saber cómo desarrollar la automotivación
- Saber qué significa realmente la inteligencia y las distintas dimensiones de la Inteligencia
- Conocer los diferentes estados de ánimo y emociones
- Autocontrol emocional y autoestima

### **Cómo desarrollar la Automotivación**

- Factores de automotivación
- Estimulando nuestra motivación
- Automotivación y objetivos
- Fijación de metas personales
- Recomendaciones de automotivación

### **La Inteligencia Emocional y las Competencias Emocionales**

- ¿Qué son las Emociones?
- La gama de emociones
- Emociones Positivas y Negativas
- Utilidad de las Emociones
- Concepto de Inteligencia Emocional
- Habilidades Implicadas en la Inteligencia Emocional

### **Los Estados de Ánimo**

- La función señalizadora de los Estados de Ánimo
- Estados Anímicos

### **Las Emociones Negativas**

- La Función Biológica en las Emociones Negativas
- Emociones Negativas y Autocontrol Emocional
- Las Emociones Negativas: ¿Solución o Problema?
- Emociones negativas y pensamiento lógico
- El Control de las Emociones Negativas
- Emociones Negativas útiles o inútiles

### **Autocontrol Emocional**

- Procesamiento Lógico y Emociones
- Modulación de la Respuesta Emocional
- El Secuestro Emocional
- La capacidad expansiva de las emociones negativas
- La interpretación cognitivas para el control de las emociones
- El control mental de las emociones
- Emociones Aliadas o Enemigas
- Caso Práctico Gurdjieff

### **La Autoestima**

- El mecanismo de la Autoestima
- La función de la Autoestima
- ¿Qué afecta a la Autoestima?
- El proceso de formación de la Autoestima
- El proceso circular de la Autoestima
- La Autoestima es importante

## **Actividades finales**