

Capacitate desde **casa**

Cursos online

Curso

GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

> **Modalidad VIRTUAL**

DOCENTES

Coach Ana Paula Fasano: Licenciada en Recursos Humanos, Instituto Universitario Aeronáutico. Docente de la Diplomatura en Estrategias de Gestión, Liderazgo y Coaching de la Red Graduados de la Secretaría de Extensión FCE UNC.

Coach María Jimena Sposito: Analista de Mercados y Estrategias de Comercialización (MKT) IES, Siglo XXI. Docente de la Diplomatura en Estrategias de Gestión, Liderazgo y Coaching de la Red Graduados de la Secretaría de Extensión FCE UNC.

OBJETIVO GENERAL

- Ser líderes emocionales capaces de identificar, gestionar y diseñar espacios emocionales para la vida cotidiana y las organizaciones.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer la propuesta ontológica de las emociones.
 - Conocer que son las emociones y saber identificarlas.
 - Desarrollar la asertividad como una manera de regular nuestras emociones.
 - Liderar espacios emocionales.
 - Identificar estrategias para la gestión emocional.
-



CONTENIDOS

Módulo 0: Introducción al entorno virtual. Aproximaciones al aprendizaje en la virtualidad.

Módulo I: ¿Qué es el coaching? ¿Qué es la inteligencia emocional? Desde donde interpretamos y observamos. Dominios de observación. Hechos y explicaciones. ¿Qué son las emociones? Ejercicios prácticos. No hay emociones buenas o malas: son espacios de posibilidades. Reconocimiento de emociones que abren o cierran posibilidades

Módulo II: Emocionalidad en la Organización: Gestión de las emociones Hablamos de algunas emociones: Miedo, incertidumbre, enojo, alegría, frustración.

Módulo III: Emocionalidad en la Organización: Gestión de las emociones Hablamos de algunas emociones: tristeza, culpa, vergüenza, envidia, ansiedad. Emociones y corporalidad.

Módulo VII: La construcción de la confianza para una gestión efectiva Autoconfianza personal.

Módulo V: Generando relaciones desde el compromiso o el control Excelencia vs exigencia, Agradecimiento

Módulo VI: ¿Qué son los estados de ánimo? Estados de ánimo fundamentales: Resignación, resentimiento, ambición y paz Diseño de estados de ánimo. Los líderes como diseñadores de estados de ánimo Los estados de ánimo como dominio de diseño. Del resentimiento a la aceptación De la resignación a la ambición

Módulo VII: Conversaciones asertivas, silencio, tipos de silencios y quietud.

Módulo VIII: Cierre

METODOLOGÍA

El cursado se realizará bajo la **modalidad virtual**, utilizando la plataforma educativa **Moodle** y la aplicación **Zoom** para videoconferencias en vivo.

Se proveen contenidos teóricos y prácticos con distintas dinámicas de participación de los alumnos donde el objetivo fundamental es lograr que practiquen y apliquen en sus entornos, personales y profesionales las competencias propuestas para cada módulo.



A su vez, durante el cursado tendrás...



Acceso las 24h: Podrás ingresar al aula virtual en cualquier momento del día durante todo el curso.



Videoclases en vivo: Tendrás acceso a clases interactivas, con posibilidad de compartir experiencias y despejar dudas e inquietudes.



Lecturas seleccionadas: Accederás a documentos, videos y contenidos complementarios por el equipo docente.



Ejercicios y prácticas: Dispondrás de instancias de ejercitación de los contenidos teóricos desarrollados en cada encuentro.



Foros de intercambio: Podrás interactuar con tus compañeros y tus docentes en foros, chats y otros espacios de socialización.

CERTIFICACIÓN

Se otorgarán certificados de aprobación si el participante asiste como mínimo al 80% de los encuentros y aprueba el trabajo final propuesto por el equipo docente.

Consultas e inscripciones:

Secretaría de Extensión | Facultad de Ciencias Económicas | UNC

cursos@eco.uncor.edu

SEGUINOS EN:



ExtensionEconomicasUNC



@SecExtensionFCE



extensionfceunc