

Taller dirigido por Isabel Bernal

11 de diciembre. 17:30 horas. Urb. Parque Roma, bloque I-5

## Emociones y Estados de ánimo

Manejo de la inteligencia emocional



Las emociones y los estados de ánimo afectan a nuestra vida diaria. Influyen en nuestras decisiones y nos conducen a actuar de una forma determinada.

En este taller, a través de técnicas de *coaching* y de programación neurolingüística, se facilitarán claves y pautas de entrenamiento necesarias para mejorar nuestra inteligencia emocional y lograr un mayor bienestar.

**Duración:** 3 horas (2 horas + 1 hora de dinámicas y/o consultas)

**Número de plazas:** 12-15 **Importe del taller:** 25 euros

**Preinscripción:** enviando el formulario de inscripción cumplimentado a [lgarcia@asapme.org](mailto:lgarcia@asapme.org)

**Forma de pago:** transferencia bancaria o ingreso en cuenta (el pago se realizará tras recibir la confirmación de disponibilidad de plaza)

**Inscripción:** se confirmará por correo electrónico al participante una vez efectuado el pago.

## Dirigido a

Personas con inquietudes, que quieren entender y entenderse mejor, para mejorar su bienestar y el de las personas que les rodean en las distintas facetas de la vida: personal, profesional, etc.

## Objetivos del taller

- Cómo reconocer y reconocerse en las emociones
- Diferenciar entre emociones y estados de ánimo
- Mejorar la comunicación, desarrollando la escucha y empatía emocional
- Entrenar la gestión de las emociones
- Identificar nuestros puntos fuertes y aspectos emocionales a desarrollar

## Contenidos

1. Qué son y cómo se producen las emociones
2. Emociones básicas. Auto-chequeo emocional
3. Estados de ánimo: qué son y cómo nos afectan
4. Creencias e influencias nocivas y beneficiosas en cuanto a las emociones
5. Inteligencia Emocional: gestión de emociones y estados de ánimo
6. Programa personal de entrenamiento emocional

## Metodología

Aprendizaje Experiencial: la explicación de conceptos y modelos se combina, de forma continuada, con prácticas en aula que permiten "vivenciarlos" utilizando técnicas de coaching y de programación neurolingüística y distintos tipos de recursos: presentaciones, imágenes, video, metáforas, trabajos en equipo, técnicas de relajación, juegos de role-play, dinámicas, etc.

## Dirección del taller

Isabel Bernal Soria. Psicóloga colegiada en el Colegio Oficial de Psicólogos de Aragón. Coach Ejecutivo por la Escuela Europea de Coaching en Madrid. Miembro de International Coach Federation (ICF). Responsable de la Comisión de Formación de la Antena Aragón de ICF- España. Practitioner en Programación Neurolingüística.