

# GESTIÓN DE EMOCIONES

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN



**“Porque no somos seres racionales. Somos seres emocionales que razonamos”**

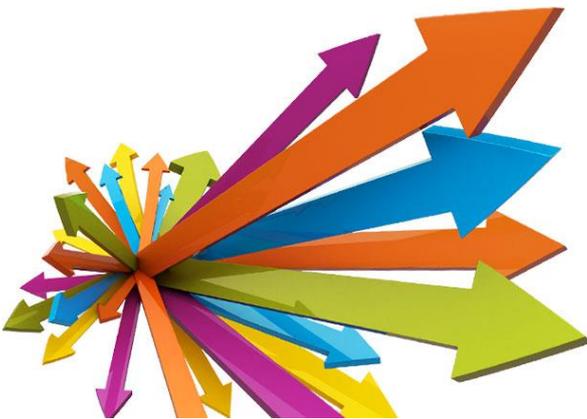


**AQUI & AHORA**  
coaching y consultoria

## Introducción

“Solemos creer que las emociones son el problema. Que el miedo, el enojo, la culpa, etc., son los problemas que nos acosan, y no es así. Se convierten en problemas cuando no sabemos cómo aprovechar la información que brindan, cuando nos «enredamos» en ellas y nuestra ignorancia emocional las convierte en un problema más. No es la emoción en sí lo que perturba sino el no haber aprendido aún cómo leer y aprovechar la información que transmite” .

## Objetivos



- Identificación del espacio emocional
- Reconocer las emociones propias y de las personas de tu entorno.
- Gestión del espacio emocional
- Profundizar en el dominio emocional mediante la reconstrucción lingüística de las emociones.
- Reconocer e intervenir en los estados de ánimo individual y grupal
- Detectar estados de ánimo que nos bloquean, y transformarlos en estados de ánimo poderosos.
- Lograr herramientas para el diseño de estados de ánimo
- Formar parte de una comunidad de aprendizaje y acceder a una red de contacto con quienes compartir experiencia respecto al



## Metodología

Sostenemos que el aprendizaje es un proceso de transformación el cual se favorece a través de la práctica, de la experiencia, por lo cual cada encuentro estará apoyado en una serie de actividades, dinámicas y juegos en donde los participantes podrán, a través de la interrelación, construcción colectiva y la reflexión, vivenciar e internalizar el aprendizaje propuesto.

## Destinatarios

- Interesados en desarrollar mayor dominio emocional.
- Dueños de empresas,
- Directores, gerentes, supervisores, jefes de áreas, líderes de proyectos

## Cursado

8 encuentros, 4 por mes, de 4 horas cada uno.

Fechas y Horarios a convenir



## Programa

### 1º Eje Temático Identificación del espacio emocional.

**Encuentro 1:** El observador y dominios de observación del ser humano. Emociones ¿Qué son? Las emociones y las acciones. El ciclo emocional

**Encuentro 2:** Estados de ánimos ¿Qué son? Estados de ánimos y las acciones.

Estados de ánimos básicos. El círculo vicioso y los estados de ánimo que cierran posibilidad.



### 2º Eje temático Conociendo y profundizando en alguna de nuestras emociones.

Durante este eje, en cada encuentro se irá profundizando en determinadas emociones, analizando cada una de ellas, llevándolas a nuestra vida diaria.

**Encuentro 3:** El miedo ¿aliado o enemigo? Alegría para compartir.

**Encuentro 4:** Soltando el enojo. La paz como elección.

**Encuentro 5:** La creatividad de la curiosidad. Una mirada apreciativa de la tristeza.

**Encuentro 6:** Amar es bien-estar. El mensaje de la Culpa.

**Encuentro 7:** La doble cara de los Celos. El Entusiasmo como clave del éxito.

### 3º Eje Temático Herramientas para el diseño de estados de ánimo y la gestión de emociones.

Encuentro 8: Las emociones como oportunidad para la acción. Modalidad de intervención para la gestión emocional. El diseño de los estados de ánimo. Cómo salir de los estados de ánimo que cierran posibilidad.

***Seguimos en contacto y quedamos a disposición para conversar cualquier inquietud, gracias.***

✉ contacto@aquiyahoracoaching.com  
☎ +5493855070507  
🌐 www.aquiyahoracoaching.com  
@ aquiyahorasgo  
f aquiyahoracoaching  
📍 San Martín 182 - Santiago del Estero Arg.

