

GRABACIÓN SEMINARIO WEB-TALLER

GESTIÓN EMOCIONAL PARA AVANZAR CON EL CAMBIO

LUGAR: Entorno virtual
FECHA: 29 de febrero de 2024
ORGANIZA: Asociación Española de Fundaciones
www.fundaciones.org - 91 310 63 09

PONENTE: Silvia Clemares

Vivimos en un contexto incierto que no hace sentir temor e inestabilidad. Todo pasará y saldremos adelante pero ¿qué podemos hacer que esté a nuestro alcance? ¿qué oportunidades se nos presentan para mejorar nuestro bienestar emocional y vivir los CAMBIOS?

Podemos y debemos pensar en el futuro enfocando toda nuestra energía en los aspectos positivos de estas situaciones cambiantes e inseguras. Este taller sobre EMOCIONES tiene sentido para ayudarnos a encontrar dentro de nosotros mismos seguridad, optimismo y buen humor para afrontar nuestro día a día y trabajar con entusiasmo.

Pero gestionar emociones requiere ENTRENAMIENTO. Este taller será un gimnasio en el que después de una reflexión constructiva sobre cada concepto, pasaremos a la ACCIÓN. Vamos a plantearnos si podemos hacer más manejables los problemas, los miedos y potenciar lo que aprendemos del entorno y de NOSOTROS MISMOS, sin victimismos.

El objetivo es ser capaces de escuchar a nuestro cuerpo, a nuestros pensamientos. Comprender lo que las emociones nos dicen y cómo entrenarlas para tener más y mejores recursos en el día a día.

CUOTA DE INSCRIPCIÓN SEGUIMIENTO POR VÍDEO STREAMING **

Fundaciones asociadas a la AEF y a la Coordinadora de ONGD:	10€
Particulares y entidades no asociadas:	20€

CANCELACIÓN: La inscripción podrá cancelarse 24 horas antes de la celebración del curso.

* Inscripción mediante el sistema on line habilitado en la web de la AEF (www.fundaciones.org) en la sección de Seminarios web en diferido

La factura reflejará la información introducida en la inscripción.

PROGRAMA

Jueves 29 de febrero

10:00 – 10:10 Bienvenida e introducción

10:10 – 12:00 Gestión emocional para avanzar con el cambio

Silvia Clemares. Directora Proyectos GAP formación.

- **¿Qué me está pasando?**
Los hábitos emocionales
Video: Mario Alonso Puig
 - **Lo que quieren de nosotros las emociones**
¿Cómo hacer manejables los miedos y la incertidumbre?
¿De qué manera influyo en mi entorno?.
 - **Interpretación de nuestras señales corporales y cognitivas**
¿Qué puedo encontrar dentro de mi?
Capacidad de reacción. Cómo somos resilientes cada día.
Recursos que están a nuestro alcance para gestionar el día a día
 - **Pensamiento constructivo:**
Localizar mis entrenadores emocionales.
*Nuestro tesoro
- Buscamos 3 puntos positivos de coincidencia con mis compañeros**
¿Qué me hace disfrutar cuando conecto con los compañeros?
Lo que yo apporto
Lo que me aportan a mi.

PONENTE



Silvia Clemares Es Directora de Proyectos GAP formación Licenciada en Sociología. Master en Coaching Personal, Ejecutivo y Organizacional. Formadora experta de Habilidades de Comunicación, Resiliencia y Gestión Emocional. Enfocada en desarrollo de personas en entorno de empresas multinacionales.

CUOTA DE INSCRIPCIÓN SEGUIMIENTO POR VÍDEO STREAMING **

Fundaciones asociadas a la AEF y a la Coordinadora de ONGD:	20€
Particulares y entidades no asociadas:	40€

CANCELACIÓN: La inscripción podrá cancelarse 24 horas antes de la celebración del curso.

* Inscripción mediante el sistema on line habilitado en la web de la AEF (www.fundaciones.org) en la sección de cursos y seminarios antes del día 28 de febrero. La factura reflejará la información introducida en la inscripción.

Los inscritos recibirán el día previo a la realización del seminario web un enlace para el seguimiento por la plataforma Zoom.

Infórmese de las bonificaciones que su organización podrá aplicarse en las cotizaciones a la Seguridad Social por la realización de nuestros cursos en

bonificaciones@vfp.es

Tno: 917587583/5