

Arqueros de la palabra
comunicación para el éxito



“Inteligencia emocional”

Metodología:

Formación eminentemente práctica.

Objetivos:

- Desarrollar el Autoconocimiento: toma de conciencia de puntos fuertes y puntos susceptibles de mejora.
- Ser capaz de identificar sus propias emociones y comprender el papel que cada una de ellas juega en la vida personal y el trabajo.
- Adquirir un lenguaje emocional básico
- Cultivar las emociones positivas en los puestos de trabajo.
- Expresar las emociones propias de manera adecuada.
- Ser capaz de regular la impulsividad y la Ira.
- Identificar las propias emociones y sentimientos.
- Desarrollar claves específicas de regulación emocional ante situaciones estresantes.
- Potenciar una actitud personal adecuada ante el cambio. Actitudes positivas ante las situaciones de la vida.
- Mejorar las habilidades sociales para una mayor efectividad en las relaciones.
- Desarrollar la comunicación y la empatía en la relación con los compañeros y clientes
- Potenciar los recursos adecuados para la resolución de conflictos: creatividad.
- Adquirir hábitos saludables para fomentar el bienestar.
- Conocer y desarrollar pautas para propiciar estados de relajación.
- Aumentar la capacidad de escucha activa y empatía emocional.
- Manejar de forma emocionalmente inteligente las relaciones interpersonales.
- Afrontar adecuadamente los conflictos entre compañeros de trabajo.
- Conocer y darse cuenta de las actitudes que influyen en el trabajo en equipo y el papel que juegan las emociones.

Profesor: Carles Herrero

Licenciado en Periodismo.

Coach Coactivo Profesional Certificado (CTI).

Graduado en Liderazgo Coactivo (CTI).

Coach de equipos, organizaciones y sistemas (ORSC) CRR Global.

Máster Psicología actividad física y deporte (UNED)

Curso “Experto en Coaching e Inteligencia emocional” (Escuela de Inteligencia).

Curso “Experto en Coaching Deportivo” (Escuela de Inteligencia).

Director deportivo (Real Federación Española de Fútbol).

Entrenador de fútbol y ciclismo Nivel 1.

Miembro del equipo de Arqueros de la Palabra, donde imparte cursos como “Comunicación para el Éxito” en másteres universitarios, colegios profesionales, colegios y empresas privadas; “Autoliderazgo”, para que los participantes cuenten con herramientas que les ayuden a gestionarse y generar relaciones más potentes; “Coaching para el Éxito”, para que todo el mundo conozca el coaching y pueda poner a rodar sus herramientas cada día; “Adaptarse al Cambio”, para que cada individuo proyecte nuevos horizontes en su vida profesional; “Pequeños comunicadores”, con el objetivo de que los más pequeños hablen en público con eficacia desde bien temprana edad; “Optimismo vital en el trabajo”, para aportar un nuevo horizonte mucho más positivo en el ambiente profesional.

Profesor del módulo de coaching en el máster de habilidades sociales y directivas de Arqueros de la Palabra “Crisálida”, profesor del módulo de oratoria en el máster de Comunicación y nuevas tecnologías de la UJI, docente en el módulo de oratoria y emociones del máster de mediación del ICAV y el ICACS.

Autor del libro “Coaching, liderazgo y deporte: haz de la excelencia tu hábito”.

Experiencia en medios de comunicación, televisión, radio y prensa escrita, donde ha trabajado y colaborado.

Contenidos:

1. Autoconocimiento de las emociones y claves para su adecuada canalización.
2. El reconocimiento de las emociones, acceso al mundo propio.
3. Feedback interno y externo. La honestidad como conexión con el propio mundo emocional.
4. Estrategias para la canalización de emociones: la inteligencia emocional.
5. Claves específicas para la regulación de patrones improductivos de respuesta emocional: victimismo, culpa y resentimiento.
6. Gestión del cambio en el ámbito personal.
7. Papel de las creencias. Creencias limitadoras y/o potenciadoras.
8. El papel de la actitud en el afrontamiento del cambio. Cambio de los «tengo que», «debería», ... en «quiero».
9. Resistencia al cambio: manifestaciones de la resistencia al cambio personal.
10. Identificación de los factores de riesgo y de protección, personales y situacionales de cada participante.
11. Potenciación de las habilidades y recursos necesarios para la gestión del cambio.
12. Formas de motivación hacia el cambio: conocimiento de sus claves.
13. Capacidad de empatía.
14. Relaciones personales a través de la resolución de conflictos.
15. Toma de conciencia e identificación de fortalezas personales y cualidades positivas para un afrontamiento constructivo.

Dirigido a

1. Líderes de equipos que desean desarrollar su inteligencia emocional.
2. Profesionales de todos los sectores con voluntad de mejorar su entorno personal y laboral.
3. A todas aquellas personas interesadas en identificar sus fortalezas y usarlas para mejorar sus relaciones y avanzar hacia sus objetivos.

Fechas y horarios

16, 18, 23 y 25 de octubre de 16 a 20h.

Inscripción

La inscripción se efectuará a través de la página web del colegio www.icav.es en el apartado Formación/Oferta Formativa.

Si al realizar la matriculación, no se recibe el correo electrónico que confirma la inscripción, rogamos se ponga en contacto con el departamento de formación.

Importe

- 150 € Colegiados con más de 5 años de colegiación en el ICAV
- 130 € Colegiados con menos de 5 años de colegiación en el ICAV, Asociados ICAV y alumnado del Master Abogacía UV, CEU-UCH y UCV.
- 230 € Otros profesionales

Por una formación de calidad

- En todas las acciones formativas realizadas por el Colegio es obligatorio acreditarse al inicio de cada sesión y firmar en el listado de asistencia.
- Para obtener el Certificado de un curso se debe asistir al 80% de las horas del curso (3 de las 4 sesiones).
- La inscripción a los cursos es personal e intransferible, no pudiéndose realizar sustitución total o parcial, en caso de no poder asistir deberá causar baja en la forma prevista.
- Las bajas en los cursos deberán comunicarse por escrito al correo electrónico: formacion2@icav.es antes de las 48 horas antes de su inicio. Transcurrido dicho plazo cualquier anulación no dará derecho a la devolución del importe de la inscripción abonada