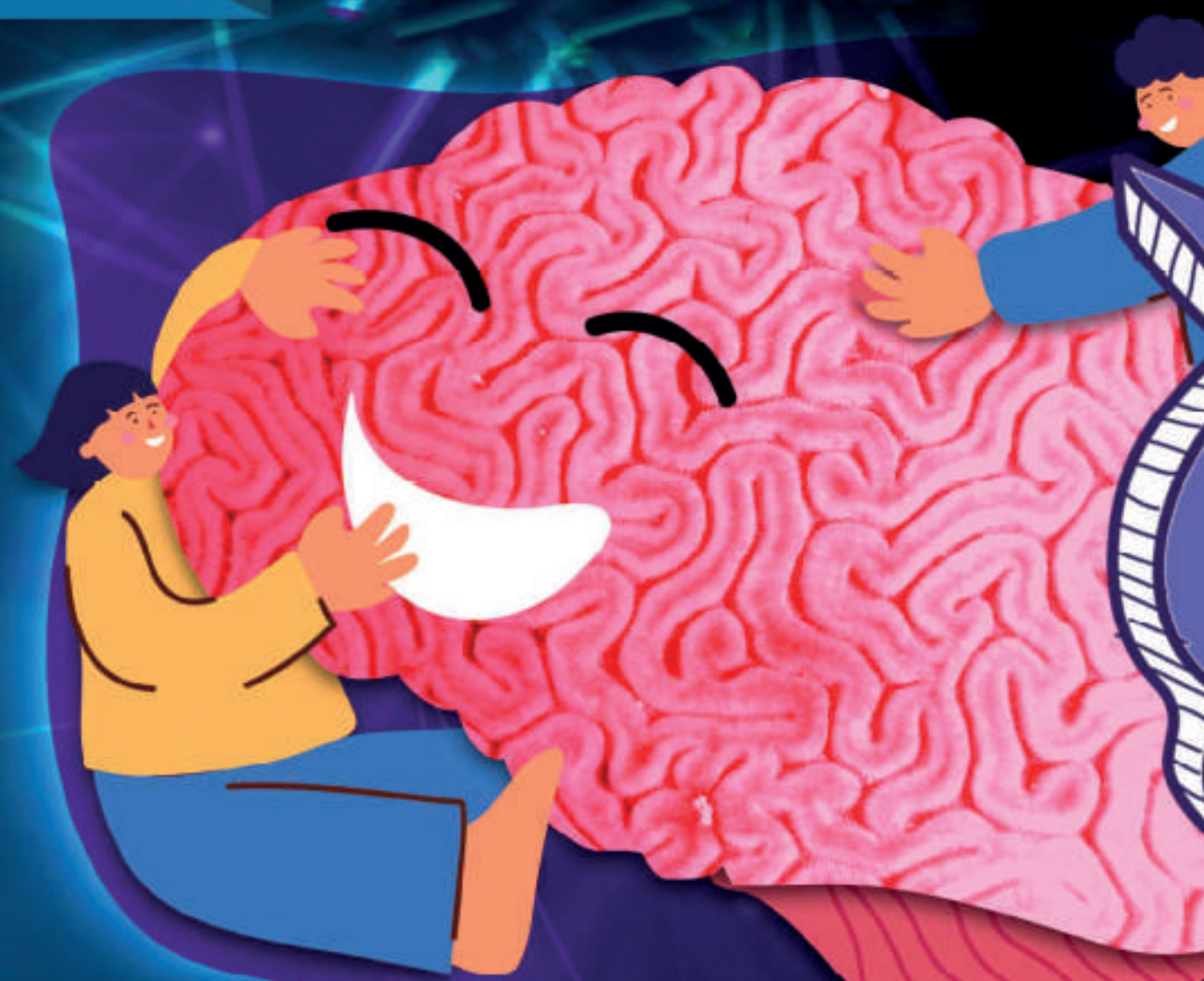
Universidad Humanista de las Américas

CURSO/TALLER

INTELIGENCIA EMOCIONAL

CON ESPECIALIZACIÓN EN MINDFULNESS Y LIDERAZGO



¡INSCRÍBETE Y GANA!

AL INSCRIBIRTE EN ESTE CURSO OBTENDRÁS **GRATIS** UNA ESPECIALIZACIÓN EN

LIDERAZGO

EMPIEZA 10 DE MARZO | **TERMINA** 21 DE ABRIL

LA CURIOSA PARADOJA ES QUE CUANDO ME ACEPTO TAL COMO SOY, ENTONCES ES CUANDO PUEDO CAMBIAR

"Carl Rogers"

81 83 40 57 00 / 81 83 45 05 43

818 088 92 25

Inteligencia Emocional

Promover el desarrollo de la inteligencia emocional mediante el auto-conocimiento, que les permita conocer e identificar tu forma de ser, de pensar y de sentir, con el fin de motivar el crecimiento personal y profesional para ofrecer mejores resultados en los diversos ámbitos en que se desempeñen.

Aprenderás a mejorar:

- Identificar y gestionar tus emociones
- Ser mas consciente de ti mismo y tu alrededor
- Aumentar autoestima y motivación para alcanzar metas
- Utilizar herramientas de comunicación para empatizar y generar un ambiente de trabajo agradable
- Generar más confianza e influir en los otros
- Responder al estrés de manera productiva
- Usar tus emociones como información para que te ayuden a tomar decisiones más inteligentes
- Entender a los demás cuando actuen de forma que te sorprendan o te irriten
- Liderar con resiliencia
- Tener mayor rendimiento laboral

Dirigido a:

Gerentes, directivos,
ejecutivos y a cualquier
persona interesada en el tema.

Competencias a desarrollar:

Auto-conocimiento
Auto-regulación
Madurez emocional
Habilidades sociales

Metodología:

- Sesiones en vivo a través de la plataforma ZOOM
- Clases teórico – prácticas que inviten a los participantes a la reflexión y aprendizaje.

50 Horas

5 Módulos

Módulo I
10 DE MARZO
Módulo II
17 DE MARZO
Módulo III
24 DE MARZO
Módulo IV
31 DE MARZO
Módulo V
(ESPECIALIDAD)

-Liderazgo
14 DE ABRIL
-Mindfulness
21 DE ABRIL

Mph. Gerardo Antonio Martínez Pérez

Licenciado en Comunicación por la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco.

Maestro en Psicoterapia Humanista por el Instituto Universitario Carl Rogers, actualmente se especializa en tanatología humanista en el Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt de Puebla, cuenta con más de 20 cursos en los cuales se destacan:

-Diplomado en Desarrollo Humano
-Diplomado en Psicoterapia Gestalt
-Diplomado en Constelaciones Familiares
-Taller Virtual en Manejo de Emociones y Sentimientos
-Curso Virtual en Psicología Positiva.

Creador de MAPNEZ Psicoterapia Integral, un instituto que brinda acompañamiento psicoterapéutico y formación a través de cursos, talleres y conferencias sobre temas relacionados con el liderazgo, el autoconocimiento y la inteligencia emocional.

Mph. Alejandro Gerónimo Guzmán

Licenciado en Enfermería Especializado en enfermería nefrológica por el Instituto Posgrados de Excelencia de México, sede Villahermosa

Maestría en Psicoterapia Humanista por el Instituto Universitario Carl Rogers Plantel
Cuenta con mas de 15 cursos y diplomados en los que se destacan:
-Diplomado en Desarrollo Humano
-Taller "Hipnosis Ericksoniana: Luchando por lo que quiero, para no lamentarme por lo que pierdo" por el Instituto Universitario Carl Rogers
-Taller "Musicoterapia: Y las emociones suenan, Musicoterapia Humanista"
-Curso de Resiliencia en línea por el Instituto Universitario Carl Rogers
-Diplomado en Psicoterapia y Protocolos de Intervención

Plan de Estudios

MÓDULO 1
AUTOCONOCIMIENTO

1.- ¿Quién soy yo? autobiografía
2.- Autoestima
2.- La Inteligencia emocional
3.- Clasificación de las emociones y sentimientos
4.- Empatía
5.- Diferencia entre sensación, emoción y sentimiento

MÓDULO II
CONDUCTA Y COMUNICACIÓN

6.- Las emociones y el cuerpo
7.- Comunicación y sus definiciones
8.- Comunicación patológica
9.- Comunicación asertiva

MÓDULO III
SEÑALES PARA EL CRECIMIENTO

10.- Posiciones existenciales
11.- Crecimiento - Cambia, todo cambia
12.- Mecanismos de defensa contra el crecimiento
13.- Señales para el crecimiento
14.- Vacío existencial líder

MÓDULO IV
AUTORREGULACIÓN Y CONTENSIÓN EMOCIONAL

15.- Autorregulación organísmica
16.- Crisis y sus tipos
17.- Técnicas de contención emocional
18.- Resiliencia

MÓDULO V
ESPECIALIDAD EN LIDERAZGO

1.- Bases del liderazgo
2.- Concepto y características del líder
3.- Estilos de liderazgo
4.- Líder resiliente
5.- Pilares del liderazgo
6.- Madurez afectiva

ESPECIALIDAD EN MINDFULNESS

1.- Conceptualización
2.- Componentes del Mindfulness
3.- Decálogo de meditación Mindfulness
4.- Mindfulness como proceso psicológico
5.- Que no es Mindfulness
6.- Neurosis, aproximación desde la Gestalt
7.- Mindfulness en la vida cotidiana

INVERSIÓN

PÚBLICO EN GENERAL **$ 4,000.00**
ALUMNOS DE LA UHA **$ 3,000.00**

COSTOS DE PRONTO PAGO	PÚBLICO EN GENERAL	ALUMNOS DE LA UHA
INSCRIPCIÓN ANTES DEL 10 DE MARZO	$1,500.00	$1,000.00
Mensualidad 1 DE ABRIL	$1,250.00	$1,000.00
Mensualidad 16 DE ABRIL	$1,250.00	$1,000.00
Inversión Final	$4,000.00	$3,000.00

El material académico y la invitación a la sesión Zoom estarán disponibles en nuestra plataforma Aula Humanista.

Cada módulo se conformará de:

* Actividades y dinámicas.
* Una sesión en vivo a través de la plataforma Zoom con el ponente correspondiente, en donde se expondrán los temas a tratar y realizar dinámicas integrativas.
* Grabaciones de los videos de las sesiones en vivo.

Al finalizar el Curso-Taller se entregarán tres diplomas, uno por el Curso-Taller de Inteligencia Emocional con un valor curricular de 40 horas y otros dos por las especializaciones **(El 5to y 6to módulo)** dichas especializaciones que tendrán un valor de 5 horas cada uno, serán brindadas gratuitamente si es que el alumno **desea tomarlas.**

Las sesiones Zoom se llevaran a cabo los días jueves de cada semana de 18:00 a 20:00 hora

La Coordinación de Educación Continua se reserva el derecho de posponer el diplomado si no se cubre el número mínimo de participantes requerido