

SEMINARIO WEB-TALLER

GESTIÓN EMOCIONAL PARA AVANZAR CON EL CAMBIO

LUGAR: Entorno virtual
FECHA: 29 de febrero de 2023
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:	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

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