

PROFESORADO UNIVERSITARIO: APRENDE A GESTIONAR LAS EMOCIONES

Profesores	<ul style="list-style-type: none">▪ María Luisa Martín Miranda Especialista en Coaching y Comunicación con PNL. Directora de Cleo Resuelve Consultores▪ Laura López Martínez Especialista en inteligencia emocional, psicología positiva y mediación
Duración	16 horas
Fechas	2, 9 y 28 de marzo y 4 de abril de 2017
Horarios	De 16 h a 20 h
Lugar	Campus de Elche
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">▪ Proporcionar los pasos necesarios para que el profesorado universitario potencie sus competencias emocionales beneficiándose de aplicarlas.▪ Identificar las competencias emocionales relacionadas con la percepción y gestión de la inteligencia emocional en el ámbito personal y en el de las relaciones con los demás.▪ Aprender a reconocer las competencias emocionales de cada uno ligadas al trabajo como docente en el aula.▪ Entrenar nuevas formas de comportamiento a partir de la atención plena a las situaciones del día a día en el aula, con herramientas de Mindfulness.▪ Adquirir una mayor comprensión emocional.▪ Saber identificar las emociones propias y ajenas.▪ Proporcionar herramientas que potencien la habilidad de gestionar las emociones.▪ Prevenir y solucionar conflictos desde la educación emocional.▪ Adoptar una actividad positiva ante la vida. Desarrollar la resistencia a la frustración.▪ Potenciar la motivación.▪ Mejorar el rendimiento y la convivencia.

Contenidos

- Explorar las competencias de la inteligencia emocional, en una mirada hacia dentro de cada uno y en la relación que establecemos con los otros.
- Aprender a reconocer nuestras propias competencias emocionales puestas en el juego en el aula.

Metodología

Formación participativa y dinámica. Con un aprendizaje activo en el que se potencia la práctica y el intercambio de conocimientos entre los mismos para fortalecer la competencias emocionales adquiridas de forma perdurable en el tiempo.

Evaluación continua basada en la participación del alumno en las dinámicas a lo largo de toda la formación en el aula y de los trabajos que se proponen fuera de la misma.