

ENTRENANDO LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES DEL PROFESORADO UNIVERSITARIO

Profesores	<ul style="list-style-type: none">▪ D^a. Laura López Martínez Especialista en Inteligencia Emocional, Psicología Positiva, Coaching y Mediación
Duración	12 horas
Fechas	9, 14 y 16 de mayo de 2019
Horarios	De 16.00 a 20.00 horas
Lugar	Campus de Elche
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">▪ Proporcionar los pasos necesarios para que el profesorado universitario potencie sus habilidades emocionales.▪ 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 actitud positiva ante la vida. Desarrollar la resistencia a la frustración.▪ Potenciar la motivación.▪ Mejorar el rendimiento y la convivencia.
Contenidos	<p>El profesorado universitario realizará los siguientes pasos para desarrollar el aprendizaje emocional:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ 1º paso: Comprensión emocional. ¿Qué son las emociones? ¿Cuáles son sus funciones?▪ 2º paso: Identificación emocional. Relación entre lo que pienso, siento y hago.▪ 3º paso: Gestión emocional. Proporcionar herramientas de gestión emocional, para que las emociones no nos controlen. Fomentando la capacidad de regulación de las emociones desagradables para que, cuando ocurre una adversidad, éstas no persistan más de lo necesario.▪ 4º paso: Comunicar y expresar de forma saludable de las emociones. Comunicación no violenta para resolver conflictos.

Metodología

- Formación participativa y dinámica. Las personas participantes adquieren el conocimiento a través de un aprendizaje activo, en el que se potencia la práctica y el intercambio de conocimientos para fortalecer las competencias emocionales adquiridas de forma perdurable en el tiempo.