



**MANNKRAFT**

**TALLERES Y CURSOS**



# MANNKRAFT

## GERENCIA EMOCIONAL

### Finalidad

Gerencia Emocional le ofrece a los participantes desarrollar destrezas emocionales para asumir el compromiso de construir organizaciones más humanas y, simultáneamente, hacer más productivo y satisfactorio el ambiente de trabajo. Además entrega estrategias para el manejo efectivo de las emociones y el estrés que el día a día y la incertidumbre pueden ocasionar.

### Contenido 16 horas

- La inteligencia emocional en el ámbito laboral.
- El fortalecimiento emocional ante la adversidad.
- El modelo víctima versus protagonista.
- Responsabilizarte por tus emociones.
- Estrategias para manejar la rabia, tristeza, miedo y resignación.
- Transformando la crisis en oportunidades
- Escoger el estado de ánimo idóneo para tener éxito en cada acción.
- Identificar las circunstancias que precipitan el estrés
- Estrategias que facilitan el control del estrés.
- Manejo de situaciones de crisis
- Automotivación: fuentes de energía y recompensas personales.

### Dirigido a

- Para todas aquellas personas que necesiten desarrollar competencias emocionales.