

## Autogestión Emocional Eficaz

**Docente:** Mercedes Cavanillas

**Duración:** 20 horas (15 horas de sesión virtual y 5 horas de trabajo *offline*)

**Sesiones:** 22, 23, 24, 29, 30 de septiembre y 1 de octubre, de 9:00 a 11:30 h. (Hora peninsular española)

**Seminario virtual.** Los inscritos recibirán indicaciones para la conexión remota.

**Reconocimiento de créditos:** 2 créditos de formación transversal de doctorado

## Objetivos

- Entender qué son las emociones, cómo funcionan y para qué sirven, y cómo afectan al rendimiento.
- Aprender a identificarlas, discriminarlas y regular la conducta ante ellas.
- Conocer, entrenar y practicar herramientas específicas de autogestión emocional para optimizar el rendimiento

## Contenidos

### ➤ LAS EMOCIONES

- Qué son, cómo funciona y su utilidad
- Cómo afectan las emociones al rendimiento
- Qué es la Inteligencia Emocional

### ➤ EL ESTRÉS

- Definición
- Estrés útil (Eustrés) vs Estrés ineficaz (Distrés)

### ➤ HERRAMIENTAS PARA LA AUTOGESTIÓN EMOCIONAL Y REGULACIÓN DEL ESTRÉS

- Herramientas para la esfera cognitiva: cómo funcionan los pensamientos y cómo gestionarlos en situaciones cargadas emocionalmente.
- Herramientas para la esfera fisiológica: herramientas para centrarse en el presente (mindfulness) y de “desactivación” fisiológica (relajación).
- Herramientas para la esfera conductual: elegir la conducta más adecuada en presencia de situaciones emocionalmente intensas (manejo de hábitos de gestión laboral, gestión del tiempo, habilidades para optimización de conflictos basados en lo emocional...)

## Formato

El formato está diseñado de manera muy práctica para crear una experiencia de aprendizaje a través de diferentes juegos y dinámicas, en las que poner en marcha el autodescubrimiento de competencias personales e identificar las áreas de mejora.

- El programa está organizado para provocar la experiencia directa de distintas situaciones en las que se precisa autogestión emocional, así como la puesta en práctica de las diferentes herramientas, y la oportunidad que eso genera de evaluar los distintos progresos personales.
- La docente, como profesional experto en observación de conducta, dará *feedback* permanentemente al grupo de cómo va evolucionando la gestión emocional, así como los recursos que pueden utilizar según los casos.

## Técnicas pedagógicas y didácticas

- Dinámicas de experimentación con *feedback* y aprendizaje.
- Actividades de desarrollo que se llevan a cabo en grupo y de manera individual.
- Ejercicios *ad hoc* para cada contenido de los diferentes módulos.
- Para el desarrollo y aprendizaje del programa, se empleará una combinación de herramientas y técnicas que faciliten el aprendizaje experiencial.



### Docente

**Mercedes Cavanillas de San Segundo**

Psicóloga, Psicoterapeuta y **Formadora** en Habilidades y Competencias para diferentes organizaciones, **Coach Ejecutivo, Consultora de RRHH**. Experiencia docente en instituciones como la **Universidad Carlos III de Madrid, Fundación UC3M, el Instituto de Empresa, IE University, Universidad Pontificia de Comillas** e **ICP (Institute for Coaching Psychology)**.

Formación: **Licenciada en Psicología** por la Universidad Complutense. **Máster en Dirección de Recursos Humanos (MDRH)** por el Instituto de Empresa (IE), **Máster en Técnicas de Aprendizaje y Modificación del Comportamiento** en CPC, **Master en Terapia de Conducta** en Grupo Luria y **Experto en Mindfulness y ACT (Terapia de Aceptación y Compromiso)** en PsicACT. **Coach Ejecutivo y Corporativo** certificado por ICP y AECOP. **Especialista en Intervención Psicosocial en Situaciones de Crisis, Emergencias y Catástrofes** por la Universidad Autónoma.

Posee una dilatada profesional como *psicoterapeuta, consultora y formadora*. Anteriormente trabajó en Selección y Desarrollo de Recursos Humanos en diferentes organizaciones del grupo Telefónica. Adicionalmente, tiene 17 años de experiencia como *Psicóloga de Emergencias*.

Su amplia experiencia en formación incluye habilidades como Hablar en Público y Presentaciones Eficaces, Habilidades de Comunicación, Autogestión Emocional, Mindfulness, Liderazgo, Networking, Gestión del Conflicto, Dirección de Reuniones y Trabajo en Equipo

Contacto: [LinkedIn](#) | [Facebook](#)