uc3m | Universidad Carlos III de Madrid

## Técnicas de autogestión emocional

**Docente:** Mercedes Cavanillas

**Duración:** 20 horas

**Sesiones**: 12, 14, 19, 21 y 26 de febrero 2019, 09:30-13:30 h.

**Aula:** 18.1.A09, Edificio Carmen Martín Gaite (Campus de Getafe)

Todo profesional del siglo XXI debe poseer competencias técnicas y personales para desempeñar con éxito su trabajo. Con frecuencia, se pone más el acento en las competencias técnicas que en las personales. La Universidad Carlos III de Madrid ofrece a sus doctorandos la oportunidad de formarse en competencias personales que incrementen la probabilidad de éxito en el desempeño de la profesión.

Una de las competencias personales imprescindibles para la vida en el siglo XXI es la habilidad para gestionar las propias emociones. Las emociones forman parte, indiscutiblemente, de la vida de las personas. Intervienen de una u otra manera en todo lo que hacemos; en cómo percibimos, procesamos y actuamos en nuestra vida, y en cómo nos relacionamos con los demás. A veces apoyan el avance hacia la consecución de las metas planteadas, pero a veces ralentizan e incluso bloquean a la persona, provocando que el rendimiento disminuya. En los últimos años hemos asistido a grandes avances en la investigación científica sobre el funcionamiento del cerebro y las emociones, así como al desarrollo de herramientas eficaces para la autogestión emocional basadas en la evidencia.

La meta que plantea el presente programa es dotar al participante de dichos conocimientos y herramientas, científicamente probadas, para mejorar su propia gestión emocional, y de esta manera optimizar su rendimiento, así como sus habilidades para relacionarse con otros.

## Objetivos

- Entender qué son las emociones, cómo funcionan, 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 y cómo funcionan
- Utilidad
- Cómo afectan las emociones al rendimiento
- Qué es la Inteligencia Emocional

- ➢ HERRAMIENTAS PARA LA AUTOGESTIÓN EMOCIONAL
- 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: Manejo de hábitos de gestión laboral, gestión del tiempo, habilidades para optimización de conflictos basados en lo emocional.

## Formato

Se trata de un taller muy práctico; el formato está diseñado para crear una experiencia de aprendizaje a través de diferentes juegos y dinámicas, donde 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.

El profesor 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

Psicóloga. Formadora en habilidades y competencias. Coach Ejecutivo. Profesora en el Instituto de Empresa y la Escuela de Ciencias de la Salud.

Ha trabajado anteriormente en Desarrollo de Recursos Humanos en diferentes organizaciones, como Telefónica. Es Máster en Dirección de Recursos Humanos (MDRH) por el Instituto de Empresa (IE), Máster en Técnicas de Aprendizaje y Modificación del Comportamiento en CPC, y Máster en Terapia de Conducta en Grupo Luria. Coach Ejecutivo y Corporativo certificado por ICP. Licenciada en Psicología por la Universidad Complutense.
Posee dilatada experiencia en formación de competencias en las siguientes áreas: habilidades de comunicación, hablar en público, presentaciones eficaces, liderazgo, *networking*, gestión del conflicto, dirección de reuniones, trabajo en equipo y autogestión emocional.

Sus principales clientes incluyen diversas instituciones, organizaciones y organismos públicos como Ayuntamiento de Leganés, Ayuntamiento de Madrid, Garrigues, Guardia Civil, INSS, American Express, Grupo Leche Pascual, Ministerio de Industria, MAPFRE, Red2Red y SAMUR-Protección Civil.

Contacto: LinkedIn | Facebook