

PROGRAMA AVANZADO EN DESTREZAS EMOCIONALES PARA EL ACOMPañAMIENTO PERSONAL

TEMARIO

MÓDULO 1

Personalidad, temperamento y carácter | 21 y 22/4

- 1.1 - Presentación grupal a partir de mi descripción personal :¿Quién soy?, ¿Para qué vivo?, ¿Quiénes me rodean?.
- 1.2 - ¿Qué es la personalidad?, ¿Qué se entiende por rasgos de personalidad?. Modelos de personalidad. Rasgos de temperamento y carácter. Test de caracterología.
- 1.3 - Reconocimiento de talentos y puntos fuertes.
- 1.4 - Historia y Personalidad. Línea de vida, acontecimientos que nos marcaron.
- 1.5 - Prueba de anticipación
- 1.6 - Criterios de salud, patología. Afrontamiento; cuándo y cómo derivar

MÓDULO 2

Apego y vínculos | 26 y 27/5

- 2.1 - Teoría del apego
- 2.2 - Tipos de apego
- 2.3 - Vínculos y mecanismos de interacción social
- 2.4 - Apego en la vida adulta
- 2.5 - Vulnerabilidad y fortaleza

MÓDULO 3

Autoestima | 23 y 24/6

- 3.1 - Autoestima
- 3.2 - Autoestima y desarrollo emocional. Hacia una estructura de personalidad sana.
- 3.3 - Autoafirmaciones y Diálogo interno
- 3.4 - Estilo atribucional
- 3.5 - Desarrollo del optimismo.

PROGRAMA AVANZADO EN DESTREZAS EMOCIONALES PARA EL ACOMPAÑAMIENTO PERSONAL

MÓDULO 4

Inteligencia emocional | 21 y 22/7

- 4.1 - Modelo de Goleman de inteligencia emocional y sus cinco aspectos principales: autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidad sociales
- 4.2 - Diálogo con mis emociones.
- 4.3 - Neurociencia de las emociones
- 4.4 - Sistema propioceptivo y conexión bioemocional
- 4.5 - Reactividad y vulnerabilidad
- 4.6 - Desarrollo de las Emociones positivas
- 4.7 - Importancia de las emociones negativas
- 4.8 - Granularidad emocional 4.9- Ejercicio: Bucear el iceberg.

MÓDULO 5

Motivación y metas | 18 y 19/8

- 5.1 - Motivación personal y debilidades internas para el establecimiento de metas y el logro de objetivos. Análisis de mandatos interiores auto limitantes: Sé perfecto. Sé fuerte, Trata siempre más, Apúrate, Complácese.
- 5.2 - Ejercicio de resolución de problemas: toma de decisiones racionales y creativas.
- 5.3 - Dinámica :Realización del escudo personal. Evaluación de sueños, valores y lemas de vida.
- 5.4 - Modelos de establecimiento de metas: SMART y RAEV. Visualizaciones a futuro.
- 5.5 - Uso y manejo del tiempo. Tiempos meta y tiempos reloj. Diferir vs postergar.

MÓDULO 6

Relaciones interpersonales | 29 y 30/9

- 6.1 - Estilos comunicacionales: pasivo, agresivo, asertivo. Reconocimiento de mi estilo comunicacional prevalente..Creencias y comportamientos asociados a estos estilos.
- 6.2 - Manejo de los vínculos. Expectativas. Frustraciones. Proyecciones
- 6.3 - Desarrollo de empatía y compasión
- 6.4 - Modelos familiares en el establecimiento vincular.
- 6.5 - Ejercicio de role playing sobre cómo hacer un pedido, establecer un límite, defender un derecho, plantear una queja, un desacuerdo etc

PROGRAMA AVANZADO EN DESTREZAS EMOCIONALES PARA EL ACOMPAÑAMIENTO PERSONAL

MÓDULO 7

Análisis de la historia de vida y la formación de esquemas cognitivos básicos | 20 y 21/10

7.1 - Análisis de los acontecimientos de vida que generan los esquemas cognitivos que filtran la información que recibimos y que condicionan nuestra postura vital. ¿Quién me marcó?, ¿Cómo vivo al mundo?, ¿Temores?, ¿Confianza básica?, ¿Apego?.

7.2 - Trabajo sobre la formación de nuestro argumento de vida. Genograma familiar.

7.3 - Los mandatos parentales, esquemas cognitivos disfuncionales que obligan desde la culpa y la rigidez.

7.4 - ¿Qué es el mindset? Mentalidad fija y mentalidad de crecimiento. Intervenciones educativas para el cambio de la mentalidad fija a la mentalidad potenciadora.

MÓDULO 8

Prevención en salud mental | 17 y 18/11

8.1 - Ansiedad y stress

8.2 - Depresión y Distimia

8.3 - Suicidio: señales de alarma y protocolos de intervención y ayuda

8.4 - Desafíos vinculares: oposicionismo y desafío, apatía, rigidez, impulsividad,

8.5 - Comprensión de diferencias generacionales. Características de los distintos grupos generacionales.

8.6 - Estrategias de manejo de la ansiedad y el stress: conciencia plena, centramiento, pausa.