



Best

Full Digital

## Gestión de emociones y conflictos - online en directo

Clase virtual en vivo para gestionar las emociones y desactivar conflictos

 Online

Duración : 14 horas

Ref. : 8520VC

Precio 1er inscrito : 990,00 € IVA exento

2º inscrito y sucesivos 792,00 € IVA exento

Precio In-Company : 4.860,00 € IVA exento

**100% virtual** en directo con el formador.

**Best**

- ¿Cómo salir del ciclo "estrés, emoción, conflicto"?
- ¿Además de la negociación y de la diplomacia, qué otros medios están disponibles para evitar y desactivar los conflictos?
- ¿Conoces el poder positivo de las emociones?

Las emociones influyen en el modo de actuar y reaccionar de cada persona. Las emociones influyen también la forma abordar los conflictos y en los logros del equipo. Saber gestionar las emociones y los conflictos permite obtener mejores rendimientos individuales y colectivos.

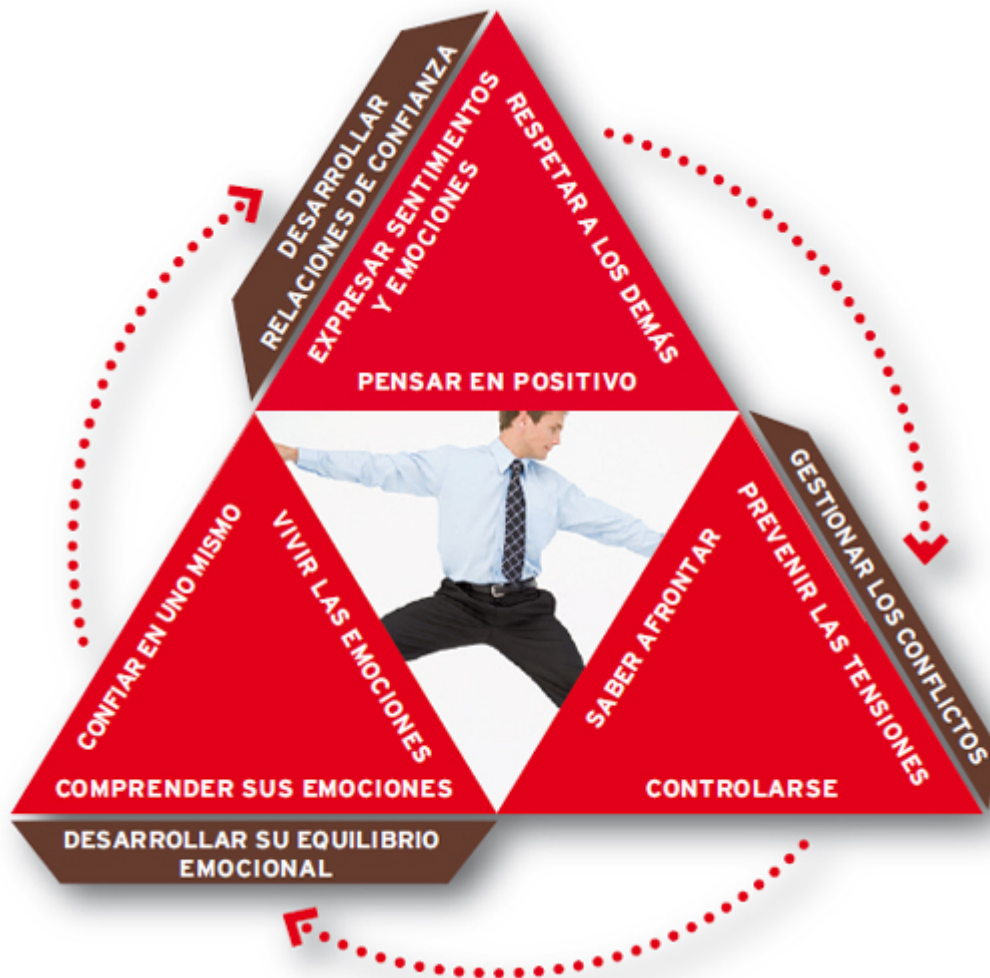
Durante esta formación, vivirás el poder positivo de la emoción y el paradigma emoción-equilibrio-rendimiento para salir del círculo vicioso tensión-emoción-conflicto.

Si quieres hacer esta formación  
en **formato presencial**

[Haz clic aquí](#)

### Objetivos de la formación

- Comprender como se regulan las emociones para fortalecer el equilibrio emocional.
- Gestionar correctamente tensiones y conflictos en las relaciones.
- Enriquecer sus relaciones por medio de emociones estimulantes.
- Afrontar las emociones desagradables o no deseadas, tanto las propias como las de terceros.



## Dirigido a:

- Profesionales que necesitan aprender a hacer frente al conflicto de manera efectiva y aprovechar el valor de la regulación emocional.

## Contenido

### 1. Emoción, conflicto y desempeño

- Interesarse por las emociones y los conflictos
  - El beneficio de las emociones.
  - La expresión de las emociones.
  - Resolver los conflictos
- El modelo del triángulo virtuoso.
  - Desarrollar el equilibrio emocional.
  - Desarrollar relaciones de confianza.
  - Dominar los conflictos.

### 2. La gestión del conflicto y las emociones

- Comprender la relación entre conflicto, emociones, estrés y confianza en uno mismo.
  - Estrés miedo y emociones.
  - Confianza en uno mismo y emociones
- Descubrir el papel del cerebro
- Identificar las emociones.
  - Las seis emociones básicas.
  - Características de las emociones.

- Desencadenantes de las emociones.
- Emociones primarias y secundarias.
- Sentimientos y estados de ánimo.
- Reconocer el papel de las emociones.
  - El sentido oculto de las emociones.
  - Adaptar nuestro comportamiento.

### 3. Desarrollar el equilibrio emocional

- Desarrollar su conciencia emocional.
  - Identificar su perfil emocional
- Vivir las emociones.
  - Entrar en contacto con las propias emociones.
  - Reconocer el poder de la emoción
- Gestionar las reacciones emocionales incoherentes.
  - Comprender las incoherencias.
  - Cambiar las reacciones
- Desarrollar la confianza en uno mismo.
  - La autoestima.

### 4. Utilizar las emociones para establecer relaciones de confianza

- Comprender los beneficios de la confianza:
  - Los niveles de cooperación.
  - La confianza
- Pensar en positivo.
- Respetar al otro y sus emociones.
- Expresar y compartir sus resentimientos emocionales.

### 5. Resolver las situaciones conflictivas

- Adquirir una metodología de resolución de conflictos:
  - Dominar las emociones en situaciones de tensión.
  - Comprender la posición del otro.
  - Encontrar soluciones con el otro
- Saber afrontar los conflictos:
  - Reconocer la emoción.
  - Hacer frente a las reacciones incoherentes del otro.
  - Hacer frente al enojo del otro.
- Comportamientos que prevengan el conflicto:
  - Dominar su estrés.
  - Comprender al otro.
  - Ser proactivo.

### 6. Desarrollar la capacidad de autocontrol

- Aprender a controlarse:
  - Que es posible controlar y dominar.
  - El control de la emoción.
  - Pensar en positivo
- Controlar su enfado:
  - Origen de la ira.
  - Modos de reacción.
  - Expresión del enojo.

## Beneficios adicionales

- Enriquecer la comunicación interpersonal mejorando la colaboración y fortaleciendo su motivación.
- Desarrollar su comprensión de los demás para comunicarse con mayor eficacia.
- Encontrar y reconocer los aspectos positivos de uno mismo y de los demás.
- Prevenir de mejor las tensiones y el estrés.
- Espacio de aprendizaje online 365:

**LearningHub**  
@Cegos

Hub de contenidos y actividades para aprender y trabajar a tu ritmo, de manera práctica y flexible.

- Programa disponible en modalidad presencial o virtual, en directo con el formador, con trabajo individual o en grupo.

## Fechas 2021 - Référence

De 06 oct A 07 oct

De 06 oct A 08 oct

De 22 nov A 23 nov

De 22 nov A 24 nov