

## Objetivo:

Los participantes aprenderán la importancia y las técnicas para la gestión de emociones e indentificarán los beneficios de la agilidad emocional para ser más eficientes en sus funciones ejecutivas.

## Dirigido a:

Publico en general

Duración: **6** Horas

## Contenido:

### Módulo 1: El Cerebro y las Emociones

- 1.1 Reconocimiento de las emociones
- 1.2 Cómo se detonan las emociones en mi Cerebro
- 1.3 El secuestro amigdalario y nuestro comportamiento

### Módulo 2: Las emociones en el entorno laboral

- 2.1 Trampas de la emociones
- 2.2 Los 4 anzuelos
- 2.3 Los 4 anzuelos grupales

### Módulo 3: Manejo eficiente de las emociones

- 3.1 SERR™
- 3.2 Mostrar
- 3.3 Salir
- 3.4 Conocer las razones
- 3.5 Avanzar