

OBJETIVO

El participante reconozca la forma adecuada para manejar sus sentimientos y emociones, esto le ayudará a disminuir el estrés, los conflictos e incertidumbres en su vida cotidiana, trabajo y relaciones afectivas y como resultado mejorará sus competencias emocionales, en diversos ámbitos como son cambios cotidianos, sucesos claves de la vida y toma de decisiones.

DIRIGIDO A

Dirigido a todas las áreas de conocimiento, directivos, administradores, emprendedores, profesionistas que busquen mejorar sus relaciones profesionales y personales con sus compañeros de trabajo y/o estudio.

FUNDAMENTACIÓN

La dirección de una empresa o negocio, así como la realización de un proyecto, requiere de claridad de pensamiento para planear, de empatía para dirigir a sus colaboradores, de toma de decisiones a partir de la intuición y de buenas relaciones tanto con proveedores como con clientes. Todo ello no podría funcionar sin una mente tranquila, que le permita pensar equilibrando sus emociones y sentimientos. Y esto se logra con una adecuada inteligencia emocional.

DIRECTORIO FES ARAGÓN

M. en I. Fernando Macedo Chagolla
Director

Mtro. Pedro López Juárez
Secretario General

Lic. José Guadalupe Piña Orozco
Secretario Académico

Lic. Mario Marcos Arvizu Cortés
Secretario Administrativo

M. en C. Felipe de Jesús Gutiérrez López
Secretario de Vinculación y Desarrollo

Lic. Jorge Andrés Trejo Solís
**Jefe de la División de Universidad Abierta,
Continua y a Distancia**

Lic. Hugo Eduardo Flores Sánchez
Coordinador de Educación Continua

RESPONSABLE ACADÉMICO
Lic. Norma Reyes Tecondero

DURACIÓN
24 h

HORARIO
Sábados de 8:00 a 14:00 h

SEDE
FES ARAGÓN

MODALIDAD
Presencial



CURSO

Actualización

Inteligencia Emocional para la vida y el trabajo

“Educación para toda la vida”



Informes e Inscripciones
Coordinación de Educación Continua FES Aragón,
Av. Rancho Seco s/n Col. Impulsora, planta baja edificio de la DUACyD
Tel. 5623-0222 ext. 83003 y 83024, educacioncontinua@aragon.unam.mx
www.aragon.unam.mx

ESTRUCTURA MODULAR

I. INTELIGENCIA EMOCIONAL Y NEUROCIENCIA

- ¿Qué son las emociones?
- Conscientizar las emociones (mindfulness).
- Neurociencia, resistencia al cambio, estrés y felicidad.
- Consecuencias y orígenes del estrés.

Duración: 12 horas.

II. APLICACIONES EN LA VIDA Y EL TRABAJO

- Aplicaciones al Liderazgo y vida cotidiana.
- Empatía, astucia y comunicación social.
- Retroalimentación y comunicación.
- Conflictos y estabilidad emocional.
- Acoso, resignificación y perdón.
- Creatividad y autoconciencia.
- Sociabilidad y relación intra-personal.
- Sociabilidad. Importancia y beneficios.
- Relajación y autoconciencia.
- Política y negociación.
- Autoestima positiva y negativa.

Duración: 6 horas.

III. AUTOCOMPASIÓN Y PSICOLOGÍA POSITIVA

- Autoconciencia, autocompasión, psicología positiva y plan de vida.
- Felicidad y placer.
- Psicología positiva.

Duración: 6 horas.