



CURSO:

“INTELIGENCIA EMOCIONAL Y MANEJO DEL ESTRÉS”

Inicio: Jueves, 08 de agosto del 2019

PRESENTACIÓN

El Centro de Extensión Universitaria y Proyección Social de la Universidad Nacional Federico Villarreal, tiene adicionalmente a sus funciones básicas, un compromiso educativo a favor de la sociedad, para lo cual organiza actividades de carácter profesional de extensión universitaria y tecnológica promoviendo un desarrollo integral de nuestra sociedad.

Actualmente el tamaño de las empresas y su diversidad, el convivir laboral y el logro de metas colectivas requieren de ejecutivos competentes a nivel intrapersonal, interpersonal y socio grupal, para generar una dinámica de vida profesional. La inteligencia emocional explora, analiza y hace posible el manejo adecuado tanto de nuestras emociones como también entender las emociones de los demás para fundamentalmente cambiar nuestras “maneras de ser” que no nos funcionan.

En ese sentido el CEUPS, los invita a participar en el curso: “**Inteligencia Emocional y Manejo del Estrés**”, con el cual los participantes serán capaces de reconocer las herramientas y técnicas que le permitan optimizar los conocimientos adquiridos durante el desarrollo de sus labores diarias y comprender el sentido de la inteligencia emocional como la comunicación asertiva para mejorar la relación con las diferentes personas de su entorno y evitar así el estrés laboral.

OBJETIVO GENERAL

Proporcionar a los participantes la capacidad de identificar la importancia de la regulación emocional, desarrollando la capacidad para reconocer y modificar los estados emocionales propios y ajenos. Así mismo aportará los principales fundamentos conceptuales de la inteligencia emocional y de su aplicación en contextos organizacionales.

TEMARIO

- **INTELIGENCIA EMOCIONAL**
 - Definición y alcances
 - Las 7 inteligencias
 - Clasificación de las emociones
 - Reconocimiento de las emociones en el proceso de toma de decisiones

- **AUTORREGULACIÓN DE LAS EMOCIONES**
 - Tolerancia a la frustración
 - Motivación y automotivación
 - Equilibrio entre ansiedad y aburrimiento

- **LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS**
 - Comprensión de las emociones de los otros

- Saber escuchar
- Escucha empática
- Lenguaje, cuerpo y emoción
- Comunicación asertiva
- **INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICADA**
 - En el trabajo en equipo
 - En el manejo de conflictos
- **GESTIÓN DEL STRESS**
 - Causas, origen y estímulos
 - Manejo del stress y prevención
 - Estrategias de afrontamiento saludables

METODOLOGIA

El curso será altamente interactivo profesor-alumno en base a exposiciones especialmente preparadas, discusión académica de aspectos actuales, utilizándose material audiovisual y escrito sobre los diferentes temas.

DIRIGIDO A:

Profesionales, alumnos universitarios y públicos en general interesados en aprender sobre inteligencia emocional y el manejo del estrés.

Certificación:

A nombre de la UNFV con 32 horas académicas y con validez de 2.0 créditos extracurriculares para los graduandos de la UNFV.

ESTRUCTURA DEL CURSO:

Ocho (08) sesiones expositivas complementadas con material de apoyo, lecturas, bibliografía digital, aplicación de simulaciones y talleres de caso, fomentando la participación integral.

EXPOSITORES:

Mag. Juana Rafael Aguilera

Docentes con amplia trayectoria profesional y académica.
Especialistas en el tema

INVERSIÓN:

MONTO	DETALLE CONCEPTO	CÓDIGO BANCO	CÓDIGO SERVICIO BANCO	CUENTA CORRIENTE
S/. 400.00	Público en general	82514	020	110-01-0416304
S/. 300.00	Alumnos universitarios de pre grado de las diferentes universidades del país	82515		
S/. 360.00	Alumnos CEUPS y de la EUPG-UNFV	82516		
S/. 200.00	Personal docente y administrativo de la UNFV	82517		
<i>Pagos corporativos para instituciones públicas y privadas, con descuentos del 15%, 20% y 25%, el costo total del curso.</i>				



Nota: Pague solo con el "Código Banco" si va a cancelar el costo total del curso, si va a pagar parte del costo del curso, haga el pago en la "Cuenta Corriente" N° 110-01-0416304.

INFORMACIÓN GENERAL



Centro de Extensión Universitaria y Proyección Social, de la UNFV.

Av. Brasil N° 2483-A, Jesús María

Teléfonos:

☎ 460-6432

📞 956-212075

📞 994-130880

Horario de atención:

De lunes a viernes de 08:00 a.m. - 05:00 p.m.

CONTACTOS

oeu.ceups@unfv.edu.pe

aviso.ceups@unfv.edu.pe

ceups.unfv.edu@gmail.com

unfv.ceups.edu@hotmail.com

Entra a nuestro link

<http://web2.unfv.edu.pe/sitio/index.php/institut-os-y-centros/centros/centro-de-extension-universitaria-y-proyeccion-social>

O visita nuestra página WEB

<http://web2.unfv.edu.pe/CEUPS/>



<https://www.facebook.com/unfvceups/>

INICIO:

Jueves, 08 de agosto del 2019

HORARIO

Martes y jueves de 6:30 pm a 9:45pm

LUGAR

Centro de Extensión Universitaria y Proyección Social – UNFV

Av. Brasil N° 2483 "A" – Jesús María

¡VACANTES LIMITADAS!!!