

ESTRATEGIA EMOCIONAL

PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES

Abstract

La estrategia emocional permite administrar y orientar nuestra energía hacia el logro de los objetivos. A veces sin darnos cuenta nuestra energía se drena inútilmente porque no sabemos cómo gestionar nuestras emociones.

El tiempo se va y nuestra capacidad de foco se pierde. La estrategia emocional es la gestión correcta de nuestra economía emocional.

Objetivos

Desarrollar una estrategia personal para invertir nuestra energía diaria en alcanzar nuestros objetivos de vida.

La estrategia emocional nos permite entender cómo utilizar la energía para alcanzar los objetivos deseados.

Beneficios

Los participantes van a cobrar consciencia de las situaciones que les drenan energía y les impiden alcanzar sus objetivos (pierden foco, pierden tiempo, aplazan tareas, etc.)

Los participantes van a desarrollar un pensamiento estratégico para maximizar el alcance de su energía diaria

Temario

1. Economía emocional: Cómo afectan las emociones nuestra energía diaria y no tenemos consciencia de ellas.
2. Análisis introspectivo sobre las emociones y situaciones que nos drenan nuestra energía vital en el día a día. ¿Cuáles son esas situaciones que nos agotan? ¿Cómo aprender a manejar situaciones difíciles en nuestra vida diaria?
3. Pensamiento estratégico: cómo utilizar el pensamiento estratégico para gestionar las situaciones de vida que nos quitan energía. ·
4. Desarrollo de herramientas personales para combatir la pérdida de energía.



Duración: 4 horas

Participantes: 8-25 personas

