

AGILIDAD EMOCIONAL

Diseña y promueve ambientes emocionales positivos para el bienestar y la efectividad

DESCRIPCIÓN

El mundo al que estábamos acostumbrados cambió rápida y drásticamente. No estábamos preparados física, cognitiva y emocionalmente para realizar el ajuste que requería adaptarnos a un nuevo contexto aún más dinámico e incierto. La exigencia que requiere la adaptación y la exposición permanente a la incertidumbre han permitido grandes aprendizajes, nuevas formas de hacer y de valorar las circunstancias, pero también han producido agotamiento, malestar emocional y estrés dentro de las organizaciones y las familias. Hoy existe una necesidad profunda de contar con herramientas que permitan encontrar tranquilidad personal y equilibrio emocional en los ambientes donde nos desarrollamos. En esa línea, este curso permite aplicar estrategias y metodologías que cuentan con evidencia en el desarrollo de la fortaleza emocional en los equipos y en la creación de contextos emocionales positivos para el desarrollo de las capacidades individuales y grupales de las personas. Sin agilidad emocional individual es imposible generar equipos efectivos en el trabajo y relaciones saludables en la familia.

¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO?

El curso está dirigido a profesionales y líderes interesados en generar contextos emocionales que permitan el despliegue del potencial individual y colectivo, desde su propia fortaleza emocional. También está dirigido a cualquier persona que quiera movilizar y generar cambios en los contextos que habita.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

El objetivo general del curso es reflexionar sobre las emociones y el impacto que tienen en la manera de definir objetivos y gestionar procesos y resultados obtenidos por equipos y organizaciones. Al finalizar el curso, las y los participantes serán capaces de comprender y aplicar herramientas para gestionar las emociones propias y de un equipo, generando campos emocionales que amplifiquen las emociones positivas, el bienestar y la innovación. Conocerán la última evidencia de la neurociencia en la configuración de perfiles emocionales y sus posibilidades de cambio, valorarán la centralidad de la seguridad psicológica y de los vínculos e incorporarán la agilidad emocional como factor esencial en el bienestar personal, el funcionamiento de los equipos y la efectividad.

CONTENIDOS DEL CURSO

Unidad 1: Los estados afectivos como motor del desarrollo personal y relacional

Unidad 2: Presencia afectiva positiva: emociones que producen bienestar y efectividad

Unidad 3: ¿Qué es la Agilidad Emocional?

Unidad 4: Perfiles emocionales desde la neurociencia: el cambio es posible

Unidad 5: Seguridad Psicológica como base de la agilidad emocional

Unidad 6: Practicar la agilidad emocional en lo cotidiano

Unidad 7: Metodologías de gestión emocional

Unidad 8: Equipos emocionalmente inteligentes: el poder del vínculo

CUERPO DOCENTE



Roberto Bravo

Roberto Bravo es coach organizacional, facilitador y speaker. Hoy se desempeña como director de Lúdica Consultores y miembro de la Sociedad Chilena de Psicología Positiva y del Instituto de Bienestar. Es diplomado en Psicología Positiva y Felicidad Organizacional (UAI), en Biología del Conocer (Universidad de Chile) y posee una especialización en Bienestar y Gestión por Fortalezas (VIA Institute on Character). En sus diez años de consultoría ha creado programas relacionados al liderazgo, el engagement, la felicidad organizacional, la creatividad y la gamificación, entre otros.