




INTELIGENCIA EMOCIONAL



Cada módulo incluirá una sesión de Antigimnasia, método de descubrimiento corporal creado por la fisioterapeuta francesa Therese Bertherat.

Esta práctica complementa la búsqueda del bienestar personal y colectivo, ya que mejora la disponibilidad corporal, disminuye tensiones, y desarrolla la conciencia del propio cuerpo.



DURACIÓN

1 semestre académico

HORARIO

viernes de 18:00 a 22:00 hs y Sabádos de 9:00 a 14:00 hs

MODALIDAD

1 vez por mes

APROBACIÓN

75% de asistencia a las clases y aprobación del TIF (Trabajo Final Integrador) evaluado por el equipo docente para su aprobación.

CERTIFICACIONES

El Departamento de Estudios de Posgrado y Educación Continua de la Universidad de Belgrano extenderá a quienes aprueben las Evaluaciones y cumplan con la Asistencia Mínima requerida.

El Diploma para los Profesionales Universitarios indicará “Curso de Posgrado en Inteligencia Emocional”, mientras que los que no tengan título universitario de grado dirá “Curso de Actualización Profesional en Inteligencia Emocional”.

CONSIDERACIONES GENERALES DEL PROGRAMA

La inclusión de competencias emocionales como “habilidades blandas” se hace cada vez más necesaria en la formación de quienes lideran grupos de trabajo.

La posibilidad de alcanzar los resultados que la organización se propone, con bienestar para los directivos y para su personal, y resultados medibles, depende en gran parte de la gestión emocional que se logre.

Con aportes de la Ontología del Lenguaje, de los recientes descubrimientos de la Neurociencias sobre la relación entre emociones y salud, y de la Psicología Positiva, abordaremos el desarrollo emocional a través del logro de habilidades emocionales que influyan en el liderazgo, en la motivación, en la convivencia, en la salud y en el bienestar personal, incidiendo en el logro de los resultados que la organización requiere.

DIRIGIDO A

Personas que tienen a su cargo o son parte de equipos de trabajo en empresas, instituciones educativas, y organizaciones sociales: gerentes, mandos medios, emprendedores, coaches, consultores y a todas aquellas personas interesadas en ampliar su inteligencia emocional en contextos de trabajo.

OBJETIVOS

Desarrollar personas capaces de:

- Gestionar sus emociones y sus estados de ánimo, para liderar con bienestar y compromiso.
- Responsabilizarse por la salud física y emocional.
- Mejorar las relaciones y por lo tanto los resultados de la organización.

METODOLOGÍA

El Programa se desarrollará en formato de curso-taller por lo que se alternarán exposiciones teóricas con dinámicas grupales, juegos interactivos, videos y películas a través de los cuales se propiciarán que los participantes reelaboren los contenidos y logren nuevos aprendizajes a partir de sus propias prácticas.

EVALUACIÓN

Desde la primera clase, se abordará el tema relacionando los contenidos teóricos con la propia práctica.

Innovaremos en la evaluación, ya que diseñamos actividades que se reflejarán en una Bitácora de viaje que registre la experiencia de cada alumno, cuyo proceso acompañaremos y supervisaremos desde el primer encuentro.

INTELIGENCIA EMOCIONAL – LIDERANDO CON EMOCIONES

MODULO I

Contenidos

¿Qué son las emociones? Sus componentes. Funciones de la emocionalidad. La emocionalidad como dominio básico del ser humano. Las emociones como predisposiciones para la acción. La importancia de la emocionalidad en la gestión de las personas. El mundo del lenguaje y el mundo emocional. Distintas formas de clasificar emociones. Universo de emociones. La conciencia emocional como condición para la gestión. El cerebro emocional. El circuito abierto del sistema límbico.

Objetivos

Reconocer la función de la emocionalidad como predisposición a la acción. Nombrar y clasificar las emociones. Identificar el espacio emocional y relacionarlo con el lenguaje y con la corporalidad.

Sesión de Antigimnasia

Reconocimiento corporal. Las predisposiciones. Movimientos de flexibilización.

MODULO II

Contenidos

El liderazgo emocional. Las habilidades interpersonales. Las emociones y los estados de ánimo. Las conversaciones y su relación con las emociones. Los actos lingüísticos. Introducción a la reconstrucción lingüística de las emociones. La relación de las emociones y el cuerpo.

Objetivos

Distinguir emociones y estados de ánimo. Reconocer la importancia del liderazgo emocionalmente inteligente. Relacionar las emociones con los actos lingüísticos.

Sesión de Antigimnasia

El tronco, los brazos y las manos, instrumentos del hacer. Las emociones en el pecho y en la espalda.

MODULO III

Contenidos

El lenguaje no verbal y emociones. Las neuronas espejo.
Liderazgo resonante o liderazgo disonante.
Competencias de la inteligencia emocional y social.
Mindfulness: introducción a la práctica de la Atención plena.
La compasión. La gratitud. La empatía.
Análisis y reconocimiento de emociones básicas.
La ira. El miedo. El amor.

Objetivos

Reconocer los marcadores somáticos, micro expresiones y gestualidad.
Distinguir el liderazgo resonante.
Identificar y mantener una red de relaciones significativas.

Sesión de Antigimnasia

La respiración y las emociones. Movimientos de flexibilización del diafragma.
Principios básicos de respiración ante situaciones de estrés o alta tensión.

MODULO IV

Contenidos

Análisis y reconocimiento de emociones básicas: la tristeza, la alegría, la sorpresa.
Entusiasmo versus aburrimiento. Las emociones y la identidad: culpa, vergüenza, arrepentimiento.
Diseño y gestión de los estados de ánimo. Los repertorios para la gestión emocional.
Las etapas del cambio intencionado. Puntos fuertes y débiles. Visión personal. Agenda de Aprendizaje.

Objetivos

Distinguir los estados de ánimo básicos en las organizaciones.
Reconocer fortalezas y debilidades en el dominio emocional.
Diseñar un plan de acción a través de nuevos repertorios de gestión emocional.

Sesión de Antigimnasia

El decir: la mandíbula, la boca, la garganta, el oído. Los músculos más potentes de todo el cuerpo. De la rigidez a la flexibilización.

MODULO V

Contenidos

Inteligencia emocional e inteligencia social.
El nuevo liderazgo.
Los equipos de alto desempeño y el espacio emocional efectivo.
La mirada apreciativa. Cómo dar feed back.
Emociones y motivación.

Objetivos

Relacionar la gestión de las emociones con el liderazgo resonante.
Distinguir las características emocionales en los equipos de alto desempeño.
Diseñar espacios emocionales expansivos.

Sesión de Antigimnasia

La mirada, la convergencia.
Cómo nos organizamos para ver, para vernos. Cómo valoramos lo que vemos.

MODULO VI

Contenidos

La relación entre emocionalidad y bienestar
Las emociones y el cuidado de la salud.
Gestión del tiempo: lo urgente y lo importante. Pasos para una delegación efectiva.
Los miedos de delegar.
El estrés y la ansiedad. Gestión del estrés: recursos.
Mindfulness: Práctica de la Atención plena.

Objetivos

Relacionar el cuidado de la salud con la gestión de las emociones.
Incorporar estrategias de autocuidado
Adquirir competencias para delegar eficazmente.
Introducir la práctica de Mindfulness.

Sesión de Antigimnasia

La mirada, lateralidad y circularidad. Movimientos posibilitadores en relación a la lateralidad, convertirnos en el centro del espacio circular, ofreciendo espacio a las potencialidades y la creatividad de los otros.



EQUIPO DOCENTE

DIRECTOR ACADÉMICO y PROFESOR TITULAR

DOMINGUEZ, Nora

Licenciada en Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de Córdoba.
Profesora en Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de Córdoba.
Coach Ontológico Organizacional. Título otorgado por AyT Coaching Organizacional, Escuela acreditada por la AACOP Asociación Argentina de Coaching Ontológico Profesional.
Especializada en Práctica Empresarial de Coaching Organizacional Ontológico.
Miembro Fundador del Capítulo Argentina de la ICF (International Coaching Federation)
Directora del Equipo de Gestión Ejecutiva de la Delegación Córdoba de la Asociación Argentina de Coaching Ontológico Profesional (AACOP) de 2014 a 2016.
Profesional Asociada a AyT Coaching Organizacional. www.aytcoaching.com.ar

Docente de la Universidad de Belgrano en los Diplomados de Conducción Empresarial, y Diplomados en Liderazgo y Coaching en Córdoba, desde 2007 a 2014.
Docente de los Diplomados en Coaching en la Universidad de Belgrano, desde 2012 a 2014.
Coordinadora Académica de la Escuela de Libreros de Córdoba, proyecto conjunto entre el Ministerio de Trabajo y la Secretaría de Cultura de la Nación, Universidad Nacional de Villa María y Cámara de Librerías y Papelerías del Centro de la República. Años 2011 y 2012.

Directora de Proyectos de Argos Estrategia Empresarial, Consultora de Capacitación y Coaching Organizacional en la ciudad de Córdoba hasta 2014.
Coach Organizacional de la Escuela García Faure desde 2010 a la fecha,
Coach voluntaria de TECHO, desde 2010 a la fecha,
Coach de organizaciones empresariales, civiles y coach personal.
Instructora (en formación) en Mindfulness en Visión Clara (Buenos Aires) en el programa MSBR, fundado por el Dr. Jon KabatZinn de la Universidad de Massachusetts.

PROFESORES

DE LA MANO EGEA, María Celeste

Profesional en Antiginmasia® - Método Therésè Bertherat. Certificación Internacional. 2008.
Educatora Visual. Escuela Argentina de Educación Visual. 2013.
Doula. Acompañante afectivo al nacimiento. Universidad Nacional de Córdoba. Facultad de Medicina. 2008
Diploma Superior de Estudios Avanzados en Gestión Cultural. Universidad Nacional de San Martín. 2003.
Licenciada en Artes. Universidad de Buenos Aires. Facultad de Filosofía y Letras. 2002.
Profesora en Artes. Universidad de Buenos Aires. Facultad de Filosofía y Letras. 2002.
Técnica en Tiempo Libre y Recreación. Auditoría Educativa Diálogos. 1996.

UNIVERSIDAD DE
Belgrano
BUENOS AIRES - ARGENTINA

www.ub.edu.ar

info@cordoba.ub.edu.ar

Mariano Moreno 410 - 2° piso
Córdoba - Argentina
Tel.: (0351) 589 5005

