



CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL EN HABILIDADES Y COMPETENCIAS EMOCIONALES

Un curso aprobado por Paul Ekman

Un programa de certificación internacional de tres días

EMOCIONES: ¿QUÉ SON Y CÓMO LIDIAMOS CON ELLAS?

Este curso trata sobre las emociones, los sentimientos, cómo reconocer y manejar las emociones en nosotros mismos y en los demás.

Las emociones forman parte de nuestra condición humana. Pensamos y sentimos... y actuamos.

Las emociones son lo que impulsan nuestras acciones, nos dan pasión, motivación y energía; nos dan la energía y el enfoque para tomar decisiones y actuar.

Todos queremos una vida emocional y laboral feliz y segura. Las investigaciones han demostrado que la inteligencia emocional es crucial para el éxito.

Las emociones son maravillosas, pero también nos pueden traer problemas.

Nos pueden dominar y arrastrarnos con ellas.

Cuando no reconocemos ni controlamos nuestras propias emociones, podemos actuar de manera impulsiva y arriesgar nuestras relaciones personales y nuestro trabajo.

Cuando no reconocemos ni controlamos las emociones de otras personas, puede suceder lo mismo.

En este curso, encontrará la inteligencia y la conciencia emocional para reconocer y controlar sus propias emociones y manejar las emociones de otras personas.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

La importancia de la inteligencia emocional es reconocida universalmente.

¿Pero cómo podemos utilizarla para marcar una diferencia?

Se necesita competencia emocional: saber cómo trabajar con las emociones.

Esta es la contribución única de Paul Ekman.

Percibir las emociones: la habilidad de detectarlas y descifrarlas, incluida la habilidad de identificar las propias emociones.

Sin esta capacidad no es posible avanzar.

Usar las emociones: la habilidad de aprovechar las emociones para ayudar al pensamiento y a la resolución de problemas. Entender las emociones.

Controlar las emociones: la habilidad de regular las emociones tanto en nosotros mismos como en otras personas (incluso las emociones negativas).

Este programa lo ayudará en todas estas áreas.

QUÉ OBTENDRÁ DE ESTE PROGRAMA?

Este programa lo ayudará a reconocer y controlar las emociones de mejor manera en usted mismo y en otras personas.

Está basado en las más recientes investigaciones en psicología y ciencia de la conducta.

Le aportará el conocimiento, las habilidades y la conciencia necesarios para evaluar la comunicación verbal y no-verbal de otras personas y la capacidad de identificar la propia.

Aprenderá a leer las emociones a través de los cinco canales de comunicación:

- **expresiones faciales**
(incluidas las microexpresiones en las que las emociones se muestran en el rostro durante una fracción de segundo)
- **tono de voz**
- **estilo verbal**
(el patrón característico del modo de hablar natural de las personas)
- **contenido verbal**
(las palabras que se dicen)
- **lenguaje corporal**
(el modo en que el lenguaje corporal refleja las emociones) The course is fast, fun and interactive and extremely practical.

El curso es dinámico, entretenido e interactivo y sumamente práctico.

Aprenderá y practicará las habilidades en un ambiente seguro con un entrenador aprobado por Paul Ekman.

Se entregará un certificado internacional con calificación al finalizar con éxito el programa.

METAS DEL CURSO

Permitirle ser consciente de sus propias emociones, reconocerlas y controlarlas; reconocer las emociones en otras personas y utilizar las mejores estrategias para controlar las situaciones emocionales con otros y construir buenas relaciones.

OBJETIVOS DEL CURSO

Al tomar este curso, usted será capaz de:

- Entender cómo funcionan las emociones, de dónde provienen y cómo se manifiestan.
- Reconocer y manejar sus propios 'disparadores emocionales'.
- Ser más consciente de sus propias emociones y tener mejores estrategias para manejarlas.
- Ser consciente en el momento en el que lo domina una emoción.
- Desarrollar la capacidad de vigilarse a nivel emocional.
- Aumentar sus habilidades de observación en los cinco canales: saber qué se debe buscar y cómo hacerlo.
- Aumentar sus habilidades para escuchar en los cinco canales: saber qué se debe escuchar y cómo hacerlo.
- Ser capaz de reconocer las microexpresiones de emociones en otras personas.
- Reconocer las emociones de manera correcta en los demás para poder entenderlos y construir buenas relaciones.
- Reconocer las emociones en los demás para ayudarlos a lograr una comprensión más profunda.
- Utilizar esta información para trabajar con otras personas de manera constructiva.

QUIÉNES SE BENEFICIARÁN CON ESTE CURSO?

Este es un curso destinado a toda persona que valore la inteligencia emocional, valore sus emociones y desee lograr una mayor conciencia de sus propias emociones y mejorar sus relaciones con otras personas. Resulta muy útil en las áreas de gerencia, negociación, relaciones, entrenamiento, coaching y consultoría.

PROGRAMA

Primer día

Introducción
Ejercicios de introducción
Definición de las emociones
Cómo funcionan las emociones
Cómo controlar sus emociones
Ejercicios de video
Conciencia
Resumen y revisión

Segundo día

Ejercicios con microexpresiones
Las expresiones faciales como un canal emocional
Expresiones sutiles, parciales y disimuladas
Canales de comunicación
El lenguaje corporal y cómo expresa las emociones
Ejercicios de video
Las emociones en el estilo verbal, el tono de voz y las palabras
Resumen y revisión

Tercer día

Proalimentación: aplicaciones prácticas
Análisis PCER (Planificación, Compromiso, Exploración, Resolución)
Análisis de video
Resumen y revisión

SOBRE PAUL EKMAN

El Dr. Paul Ekman es un pionero de la investigación científica de la conducta humana.

Es reconocido en particular por su trabajo sobre las emociones humanas y las expresiones faciales, y su aplicación en la detección de la mentira y la verdad.

Realizó estudios de grado en la Universidad de Chicago y en la Universidad de Nueva York y obtuvo su doctorado en psicología clínica en la Universidad Adelphi en 1958,

después de desempeñarse como interno durante un año en el Instituto Neuropsiquiátrico Langley Porter.

Luego de dos años como oficial de psicología clínica en el ejército de Estados Unidos, regresó a Langley Porter, donde trabajó desde 1960 hasta 2004. Su investigación sobre las expresiones faciales y el movimiento corporal comenzó en 1954, fue el tema de su tesis de maestría en 1955, y su primera publicación fue en 1957.

A lo largo de la década siguiente, se enfocó más en la psicología social y en los aspectos interculturales. Además de su investigación principal sobre las emociones y sus expresiones, también ha estudiado el engaño durante los últimos treinta años.

En la actualidad, es el fundador y presidente del Paul Ekman Group, LLC (PEG), una compañía que produce herramientas de entrenamiento relativas a las habilidades emocionales, y también se encuentra trabajando en nuevas investigaciones relevantes para la seguridad nacional y las fuerzas del orden público.

También ha creado Paul Ekman International PLC, que entrega licencias para generar una red de Centros de Entrenamientos Autorizados en todo el mundo para que su trabajo sea más accesible. Lambent es uno de estos centros autorizados.

