



Curso Autocuidado emocional en ambientes difíciles

Calle de la Basílica, 19
28020 Madrid
(34) 915 53 61 62
www.cas-training.com





CAS-HAB-AEAD

**Nivel**

Intermedio

**Duración**

16 horas

**Modalidad**

Aula Virtual

**Learning**

by doing

**Curso**

Oficial

Curso Autocuidado emocional en ambientes difíciles

Dirigido a:

Dirigido a profesionales que deseen aprender técnicas para cuidar su bienestar emocional en entornos laborales desafiantes, promoviendo la autogestión emocional y la resiliencia.

Objetivos:

- Aprender a manejar el estrés laboral: desarrolla habilidades prácticas para reconocer y gestionar el estrés en el trabajo, manteniendo un equilibrio saludable entre tus responsabilidades laborales y personales.
- Cultivar la inteligencia emocional: mejora tus habilidades para comprender y gestionar tus emociones, así como las de tus compañeros de trabajo, promoviendo una comunicación efectiva y relaciones más armoniosas.
- Fortalecer tu resiliencia: desarrolla la capacidad de adaptarte y superar los desafíos laborales, fomentando una actitud positiva, confianza en ti mismo y habilidades para encontrar soluciones creativas.
- Establecer límites saludables: aprende a establecer límites claros en el trabajo, aprendiendo a decir "no" cuando sea necesario y priorizando tu bienestar emocional y físico.
- Promover un ambiente laboral saludable: contribuye a crear un entorno de trabajo positivo y colaborativo, donde se fomente la comunicación abierta, el apoyo mutuo y el respeto, promoviendo así el bienestar emocional de todos los miembros del equipo.

Requisitos:

No es necesario cumplir con requisitos previos para acceder a este curso.

Material del curso:

Material desarrollado por expertos de CAS Training.

Perfil del docente:

- Formadores con sólida comprensión de los principios fundamentales y las teorías asociadas con las diversas áreas de habilidades.
- Amplia experiencia práctica en la aplicación de habilidades a situaciones laborales relevantes.
- Habilidades pedagógicas suficientes para transmitir conceptos de manera clara y una capacidad para adaptar el contenido a diversos grupos y niveles de experiencia.
- Más de 10 años de experiencia profesional.
- Más de 10 años de experiencia como docente.



Metodología:

- “Learning by doing” se centra en un contexto real y concreto, buscando un aprendizaje en equipo para la resolución de problemas en el sector empresarial.
- Aulas con grupos reducidos para que el profesional adquiera la mejor atención por parte de nuestros instructores profesionales.
- El programa de estudios como partners oficiales es confeccionado por nuestro equipo de formación y revisado por las marcas de referencia en el sector.
- La impartición de las clases podrá ser realizada tanto en modalidad Presencial como Virtual.

Contenidos:

Módulo 1: ¡Bienvenido al autocuidado emocional!

- Descubre la importancia de cuidar tu bienestar emocional en entornos laborales difíciles.
- Aprende a reconocer tus emociones y entender cómo afectan tu rendimiento y calidad de vida.
- Prepárate para adquirir herramientas y estrategias amigables y persuasivas que te ayudarán a fortalecer tu resiliencia emocional.

Módulo 2: Reconociendo y gestionando el estrés laboral

- Explora los diferentes tipos de estrés que pueden surgir en el ámbito laboral y cómo afectan tu bienestar emocional.
- Aprende técnicas prácticas para identificar los desencadenantes de estrés y desarrollar habilidades efectivas de gestión del estrés.
- Descubre cómo mantener un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal.

Módulo 3: Fomentando la inteligencia emocional en el trabajo

- Aprende a desarrollar tu inteligencia emocional para manejar de manera efectiva las emociones en el entorno laboral.
- Descubre cómo cultivar la empatía, la autorregulación emocional y las habilidades de comunicación asertiva.
- Adquiere herramientas para resolver conflictos de manera constructiva y establecer relaciones saludables en el trabajo.

Módulo 4: Cultivando la resiliencia en situaciones difíciles

- Explora el concepto de resiliencia y cómo puedes fortalecer tu capacidad para enfrentar desafíos y superar adversidades en el trabajo.
- Aprende estrategias para mantener una mentalidad positiva, desarrollar la flexibilidad y encontrar oportunidades de crecimiento en situaciones difíciles.
- Descubre cómo mantener tu motivación y confianza en ti mismo.

Módulo 5: Estableciendo límites y cuidando tu bienestar

- Aprende a establecer límites saludables en el trabajo para proteger tu bienestar emocional.
- Descubre cómo decir "no" de manera asertiva y establecer prioridades que te permitan mantener un equilibrio adecuado.
- Explora prácticas de autocuidado que promuevan tu bienestar físico y mental, como el ejercicio, la alimentación saludable y la gestión del tiempo.

Módulo 6: Fomentando un ambiente laboral saludable

- Descubre la importancia de promover un ambiente laboral saludable y cómo puedes contribuir a ello.
- Aprende a comunicarte de manera efectiva, brindar apoyo a tus compañeros y fomentar la colaboración y el trabajo en equipo.
- Explora cómo gestionar situaciones conflictivas y crear un ambiente de respeto y bienestar para todos.

Módulo 7: Implementando prácticas de autocuidado a largo plazo

- Aprende a mantener prácticas de autocuidado emocional a largo plazo, incluso después de finalizado el curso.
- Descubre cómo integrar hábitos saludables en tu rutina diaria y establecer un plan de acción personalizado.
- Adquiere estrategias para mantener la motivación y seguir creciendo en tu desarrollo emocional y bienestar laboral.



CAS TRAINING

UN ESPACIO PARA CRECER

cas-training.com

Curso Autocuidado emocional en ambientes difíciles
CAS-HAB-AEAD

Microsoft
Partner



ORACLE | Partner

ORACLE
University

Digital Distribution Partner

