



# Edopus

## **CERTIFICACIÓN "REGULAR LAS EMOCIONES EN SITUACIONES PROFESIONALES"**

Entregado por Work and Learn y Edopus

### **Accesible mediante formación híbrida y flexible**

3 horas durante 2 semanas

Conexión 24/7

180 € HT / registrante

### **Objetivos de la certificación**

Principales habilidades a las que se dirige nuestra certificación:

- Analizar una situación laboral
- Identificar y analizar emociones fundamentales
- Identificar y analizar el origen de las emociones.
- Regula tus emociones

### **Público ciblado por la certificación**

Esta certificación está dirigida a todos los profesionales desde el empleado hasta el gerente y por ejemplo: ejecutivos, empleados, gerentes, representantes comerciales de pequeñas y grandes empresas de la industria y servicios etc.

Sectores afectados, por ejemplo: banca, seguros, industria petrolera, informática, servicios de salud en el trabajo, bebidas espirituosas, etc.

### **Utilidad de la certificación**

La certificación "Regular las emociones en situaciones profesionales" permite a los profesionales regular sus propias emociones y las ajenas en situaciones profesionales e interpersonales, como reuniones, grupos de proyectos, gestión de equipos, gestión de empresas, relaciones con los clientes, relación con el usuario, relación de ayuda, etc., susceptibles de generar tensiones o incluso conflictos interpersonales o dentro de los equipos, con el fin de reducir el riesgo, mejorar las relaciones y la eficacia de personas y equipos .

### **Requisitos previos para acceder a la certificación**

Sigue la formación titulada "Regulación de las emociones en situaciones profesionales" que ofrecen Work and Learn y Edopus.

No es necesario ningún requisito previo para seguir esta formación. La formación puede ser traducida en español.



# Edopus

## **Fortalezas del entrenamiento**

- Cuestionario sobre las emociones
- Módulo en e-learning con ejercicios divertidos
- Video para explicar cómo funciona el cerebro
- Situaciones laborales que generan emociones para analizar
- Apoyo en neurociencias
- Un plan de desarrollo

## **Programa**

### **Analizar una situación laboral**

- Analiza sus propias situaciones laborales haciendo un balance de sus sentimientos sobre la bipolaridad del trabajo (sufrimiento / placer), la brecha entre los deseos y la realidad, y la relación triádica del trabajo en su relación con uno mismo, con los demás y con la realidad para identificar las fuentes de tensión en el trabajo.

### **Identificar y analizar emociones fundamentales**

- En el marco de los diferentes tipos de relación profesional, regular, movilizando técnicas específicas de regulación, las emociones fundamentales en uno mismo y en los demás, positivas o negativas y analizando su potencial impacto en la percepción de los participantes sobre la situación laboral, el comportamiento y las relaciones de los participantes, con el fin de reducir el riesgo de conflictos.

### **Identificar y analizar el origen de las emociones.**

- Analizar la percepción de los participantes sobre una situación laboral que es fuente de tensión, identificando los mecanismos psicológicos y neuropsicológicos en juego, con el fin de conectar con sus emociones y las de los participantes y permitirles tomar decisiones individuales y / o colectivas dirigidas a la resolución de tensiones.

### **Regular las emociones**

- Regular las propias emociones en el contexto de diversas situaciones laborales, utilizando técnicas de regulación específicas y analizando situaciones pasadas que han sido fuentes de tensión y las estrategias desarrolladas para afrontarlas, para identificar cómo estas situaciones y estrategias pasadas son un recurso o una limitación para experimentar nuevas situaciones.

### **Prueba de validación de certificación final**

- Evalúe sus habilidades a lo largo de la formación y mediante la prueba de validación al final de la formación ante un jurado.