LIDERA
Tú desarrollo



PROGRAMA DEL CURSO DE:
MANEJO DE EMOCIONES EN SITUACIONES DE CRISIS

Programa del Curso

- **MÓDULO 1: MANEJO DE CRISIS, AUTOEVALUACIÓN Y GESTIÓN DEL ESTRÉS EN SITUACIONES DE CRISIS**
- 1.1 Identificar y entender el concepto de intervención en crisis, comprendiendo las fases, tipos y reacciones de una crisis.
- 1.2 Identificar y conocer el concepto de “Estrés”, sus causas y características.
- 1.3 El estrés y sus efectos en el sistema inmunológico.
- 1.4 Autocrítica, y autoexigencia como fuentes de estrés.
- 1.5 Preguntas poderosas y otras estrategias de coaching para organizar la mente.
- 1.6 Respirar y tomarse un respiro cuando no nos sobra el tiempo.
- 1.7 La frustración y la impotencia de cada día.

- **MÓDULO 2: GESTIÓN DE LAS RELACIONES**
- 2.1 Inteligencia y desinteligencia en equipos y su impacto en momentos de crisis.
- 2.2 Vínculo y confianza en situaciones de alto estrés.
- 2.3 Gestión de la comunicación en contextos altamente complejos.
- 2.4 Gestión de las emociones y las competencias blancas en situaciones de crisis.
- 2.5 Gestión de los problemas, las crisis y el estrés.
- 2.6 La cuenta bancaria emocional para equipos de alta complejidad.
- 2.7 Fuentes frecuentes de conflictos que generan estrés y estrategias para solucionarlos.
- 2.8 Utilizar estrategias de gestión de las crisis emocionales en diferentes grados, siguiendo un protocolo y técnicas fundamentadas.

- **MÓDULO 3: AUTOGESTIÓN DE LAS EMOCIONES Y LA CONDUCTA DE CRISIS.**
- 3.1 Angustia y Ansiedad.
- 3.2 Miedo.
- 3.3 La culpa.
- 3.4 Incertidumbre.
- 3.5 Optimismo.

PROGRAMA DEL CURSO DE:
MANEJO DE EMOCIONES EN SITUACIONES DE CRISIS