

CURSO: **inteligencia emocional** en acción: herramientas para una **mejor relación con la juventud**



Gazteen
Euskal Behatokia
Observatorio Vasco
de la Juventud

Bilbao,
19, 20 y 21 de octubre de 2015

Lugar:

Bilbao,
sede del OVJ. Huertas de la Villa, 11 - bajo

Horario:

de 9:00 h a 14:00 h.

Idioma:

se impartirá en castellano

Plazo de inscripción:

del 17 de septiembre al 2 de octubre

Inscripciones:

www.gaztebehatokia.euskadi.eus

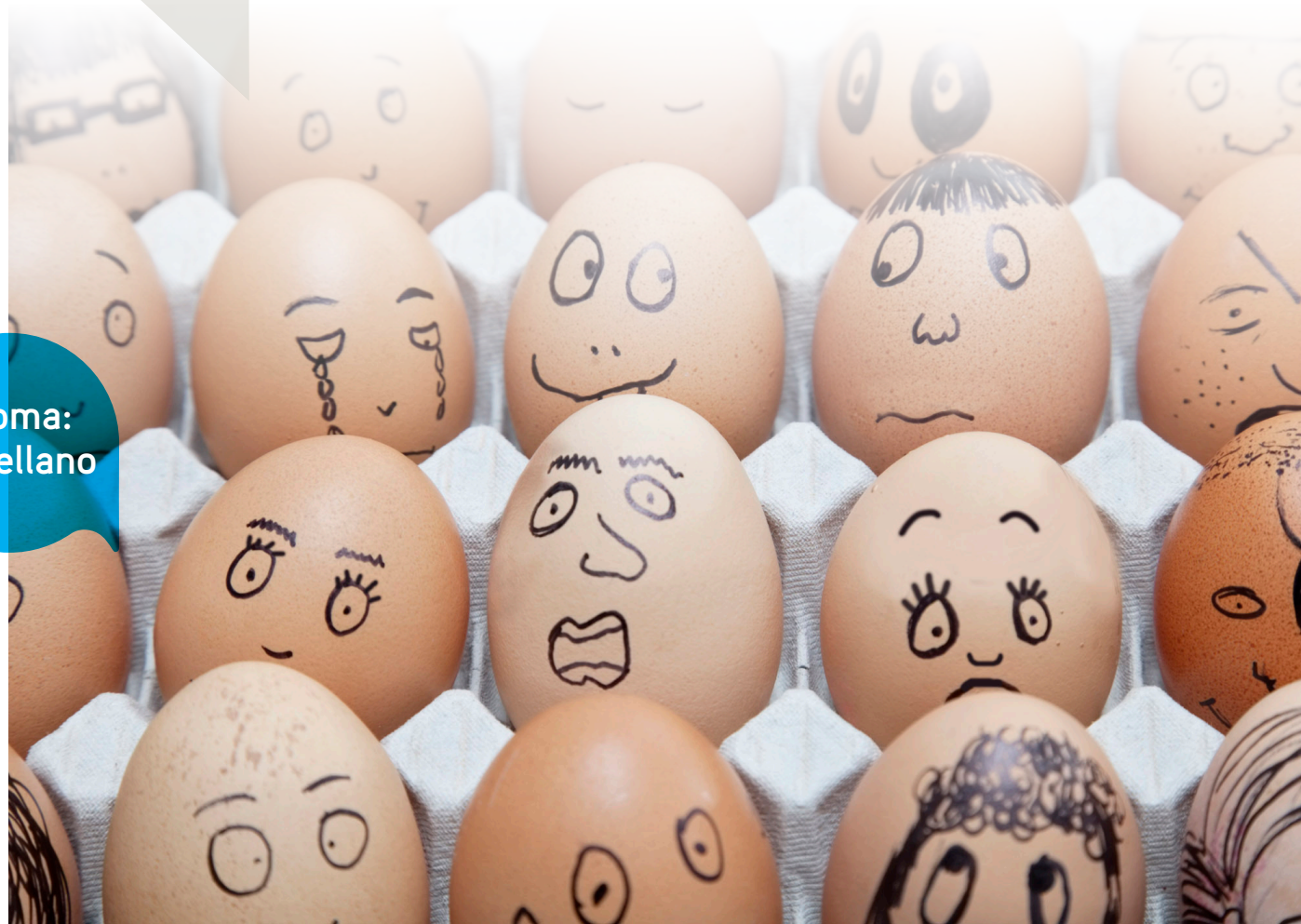
idioma:
castellano

COMPROMISO CON LAS PERSONAS

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO



Este curso pretende aportar claves y herramientas para desarrollar la Inteligencia Emocional. Mejorar las habilidades para percibir y expresar adecuadamente las emociones, para comprenderlas y para gestionarlas, puede ser una valiosa ayuda para las personas que trabajan con la juventud.

objetivos

- › Sensibilizar sobre la importancia de las emociones en la vida diaria.
- › Introducir el constructo de Inteligencia Emocional.
- › Reflexionar sobre cómo las emociones facilitan o dificultan los procesos.
- › Mejorar la habilidad para detectar las emociones propias y ajenas.
- › Mejorar el conocimiento y la comprensión de las causas y las consecuencias que tiene sentir una emoción o sentimiento.
- › Reflexionar sobre los componentes de la vivencia emocional y sobre las diferencias que existe entre personas.
- › Promover el “uso” de las emociones para favorecer procesos como la creatividad, la resolución de problemas o la toma de decisiones.
- › Aportar estrategias de regulación emocional.

metodología

Se combinará la exposición, la reflexión individual y grupal, y la puesta en marcha de técnicas y estrategias para facilitar el conocimiento sobre las propias habilidades emocionales y la adquisición de hábitos saludables de procesamiento de las emociones. Por último, se propone la toma de decisiones para la incorporación de hábitos que impliquen un aprendizaje profundo y transferible.

Los contenidos se distribuirán en tres jornadas de 5 horas de duración cada una.

Grupo: 25 plazas.

personas destinatarias

Tendrán **prioridad** las personas que **trabajen o colaboren** con jóvenes (en entidades, asociaciones, administraciones públicas, empresas, centros educativos, voluntariado...)

- › Trabajadores y trabajadoras en el ámbito de la juventud (Información Juvenil, ayuntamientos, diputaciones, asociaciones juveniles y otras entidades).
- › Educadores y educadoras.
- › Orientadores y orientadoras de centros de enseñanza secundaria.



programa

1. **Las emociones y la inteligencia emocional.** Definición y relevancia en nuestra vida diaria.
2. **Percepción de emociones.** Desarrollo de la habilidad para detectar las emociones que sentimos y que nos rodean.
 - > Las emociones primarias y las emociones secundarias.
 - > Manifestaciones de la emoción: fisiología, pensamiento y conducta.
 - > Percepción de las emociones propias.
 - > Detección de emociones ajenas.
3. **Comprensión de los procesos emocionales.** El vocabulario emocional. La vivencia emocional: evolución, causas y consecuencias.
4. **Regulación de las emociones.** Estrategias eficaces de regulación: gestión de las propias emociones y de las emociones de otras personas.
5. **Facilitación de emociones.** Emociones que favorecen y emociones que dificultan los procesos. Las emociones facilitan los procesos.
6. **Incorporación eficiente de las habilidades emocionales:** contextos emocionalmente inteligentes.



profesorado

Natalia Alonso Alberca, investigadora en la Facultad de Psicología de la UPV/EHU. Centra su labor en el desarrollo de la Inteligencia Emocional. Como formadora, desarrolla intervenciones en organizaciones educativas, empresariales y sociales.

entidad organizadora

OBSERVATORIO VASCO DE LA JUVENTUD > Dirección de Juventud y Deportes > Departamento de Educación, Política Lingüística y Cultura del Gobierno Vasco

944031645 • gaztebehatokia@euskadi.eus