



Requisitos:

Modalidad y carácter de la acción formativa:

- | | |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Presencial | <input checked="" type="checkbox"/> Voluntaria |
| <input type="checkbox"/> Semipresencial | <input type="checkbox"/> Obligatoria |
| <input type="checkbox"/> Virtual | |

Breve presentación

El programa de Inteligencia Emocional Plena (PINEP) (Ramos, Recondo y Enríquez, 2012) es un programa preventivo de gestión emocional cuyo objetivo es ayudar a los participantes en el proceso de "Aprender a sentir". Este programa propone la recreación de diferentes espacios emocionales donde los participantes entran en contacto con su experiencia con una actitud Mindfulness

Contenidos

1. Entrenamiento de la Atención Plena y de la Inteligencia Emocional
2. Conocimiento de nuestros hábitos en el entorno laboral.
3. Dominio del yo y desarrollo de hábitos mentales útiles: introducir nuevas formas de abordar los desafíos laborales a partir del conocimiento interno.

Metodología y evaluación

Metodología: Presentar situaciones que evocan estados emocionales, aprendiendo a tomar conciencia de las mismas y favoreciendo una adecuada gestión emocional con la herramienta Mindfulness.

Evaluación: asistencia y participación.