

 **CURSOS FORMATIVOS** 

POR UN ENTORNO PERSONAL Y DE TRABAJO SALUDABLE



**TEORÍA, PRÁCTICA Y SITUACIONES
EXPERIMENTALES**

La comunicación es, en nuestro entorno personal y profesional, la herramienta clave para unas relaciones adecuadas, positivas y satisfactorias. Cualquier situación difícil que se nos presenta en la vida o en el trabajo, pasa por la comunicación como cauce de afrontamiento.

Gestionar las emociones con uno mismo y con los demás, autorregular nuestros impulsos, saber expresar el enfado o el desacuerdo, decir no de forma asertiva y empática, llegar a acuerdos o solucionar un conflicto, trabajar en equipo o saber ejercer un liderazgo emocional ajustado a las circunstancias, todo ello implica una comunicación respetuosa y no violenta, saber motivar o escuchar activamente y con empatía, promoviendo espacios de renovación emocional bajo supervisión, para garantizar un entorno saludable de trabajo.

Desde un enfoque sistémico y de afrontamiento activo, trabajaremos la teoría y los contenidos, realizaremos práctica de las diferentes técnicas y vivenciaremos experiencias inolvidables.



CURSOS FORMATIVOS

1. Inteligencia Emocional y Gestión del Estrés: Prevención y Reducción de síntomas.
2. Técnicas de Autorregulación física y emocional para una vida saludable.
3. Comunicación Positiva y No Violenta para unas relaciones saludables con el usuario y el entorno laboral.
4. Liderazgo Emocional y Relaciones en los Equipos: un Enfoque Sistémico
5. Manejo del conflicto desde la Negociación y la Mediación en las Organizaciones humanas: : un Enfoque sistémico
6. El Duelo y su gestión: una visión integradora de la muerte.



ESPACIOS PARA LA SUPERVISIÓN Y EL COACHING DE EQUIPOS

En estas sesiones se trabajará con las dificultades relacionales, de gestión u organización en los equipos, para encontrar formas más adecuadas de afrontamiento y resolución, fomentando la cohesión grupal y un entorno de trabajo saludable.

 **LOURDES DÍEZ**

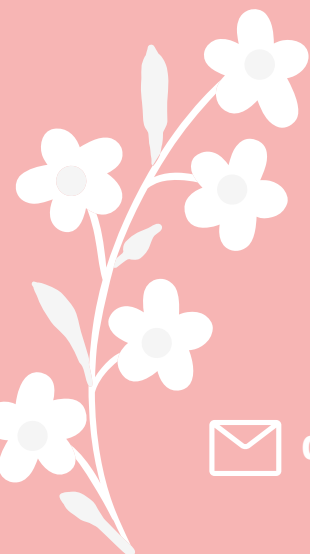
HERNÁNDEZ 

PSICOTERAPEUTA FAMILIAR

PEDAGOGA

TÉCNICO EN MEDIACIÓN

ESPECIALISTA EN TÉCNICAS DE
AUTORREGULACIÓN



607655122



divimaluz@hotmail.com