

A decorative graphic consisting of a thin green line that starts at the top left, curves down and then up, and ends at the top right. There are also two small green dots and one larger green circle scattered around the page.

Catálogo de cursos

info@carolinapellon.es
www.carolinapellon.es

CAROLINA PELLÓN
FORMADORA

COMUNICACIÓN, ASERTIVIDAD Y ESCUCHA ACTIVA EN LA EMPRESA

PARA QUÉ HACER ESTE CURSO

- ✓ Para solucionar conflictos yendo a la solución y no a la culpabilidad o ataques personales.
- ✓ Para crear confianza en las personas con quien interactúas en la empresa.
- ✓ Para manejar conductas negativas de manera profesional.



PROGRAMA

1. La comunicación.
2. Tipos y barreras de comunicación.
3. Estilos de comunicación- asertividad
4. La escucha activa.
5. Tipos de comunicación en la empresa.
6. Cómo aumentar las habilidades de comunicación en el equipo.

OBJETIVO: adquirir habilidades y técnicas eficaces que favorezcan la comunicación interna en la empresa.



Modalidad **Virtual/Presencial**

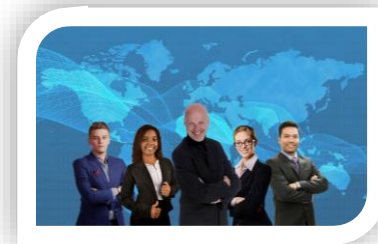


Duración **8 horas**

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL TRABAJO

PARA QUÉ HACER ESTE CURSO

- ✓ Para equilibrar tu estado emocional ante situaciones de conflicto laboral.
- ✓ Para adquirir herramientas que te ayuden a gestionar situaciones incómodas.
- ✓ Para poner en práctica nuevas estrategias que te ayuden a mejorar las relaciones y así generar confianza.
- ✓ Para aprender a tener más confianza en ti mismo/a en lugar de depender del reconocimiento de los demás.



PROGRAMA

1. ¿Qué es la Inteligencia Emocional?
2. Las emociones.
3. Competencias emocionales – habilidades sociales.
4. Hábitos de la gente altamente efectiva.
5. Generar relaciones de confianza.

OBJETIVO: adquirir técnicas y métodos que permitan la mejora de la Inteligencia Emocional en los trabajadores.



Modalidad **Virtual/Presencial**



Duración **12 horas**

ESTILOS DE RELACIONES EN EL ENTORNO LABORAL

PARA QUÉ HACER ESTE CURSO

- ✓ Para identificar la percepción de ti mismo/a y la imagen que proyectas a los demás.
- ✓ Para identificar los diferentes estilos sociales dentro del entorno laboral.
- ✓ Para desarrollar flexibilidad entre los estilos y así construir relaciones más sólidas basadas en la confianza.



PROGRAMA

1. La Inteligencia Emocional.
2. Conocerse uno mismo.
3. Los 4 estilos sociales.
4. Conductas clave para el manejo de estilos.
5. La influencia.
6. Mejorar el clima laboral.

OBJETIVO: identificar los diferentes estilos sociales dentro del entorno laboral para manejar conductas en dicho entorno de manera profesional.



Modalidad Virtual/Presencial



Duración 12 horas

GESTIÓN Y MANEJO DE EMOCIONES

PARA QUÉ HACER ESTE CURSO

- ✓ Para entender la función de las emociones y que pueden estar indicando.
- ✓ Para saber cómo gestionar un momento de alta carga emocional.
- ✓ Para aprender herramientas que te ayuden a gestionar las emociones.



PROGRAMA

1. ¿Qué es la Inteligencia Emocional?
2. Los 3 niveles de respuesta emocional.
3. Qué son y para qué sirven las emociones.
4. La carga emocional.
5. Técnicas para gestionar las emociones.

OBJETIVO: identificar y entender las emociones para gestionarlas más eficazmente en el entorno laboral y personal.



Modalidad **Virtual/Presencial**



Duración **8 horas**

APRENDE A DECIR “NO” DE MANERA ASERTIVA

PARA QUÉ HACER ESTE CURSO

- ✓ Para conocer y aplicar fundamentos de la Inteligencia Emocional que te ayuden a identificar aquello que impide relacionarte asertivamente.
- ✓ Para no sentirte culpable o responsable ante una negativa a una petición.
- ✓ Para tener un autoconocimiento más profundo de uno/a mismo/a.



PROGRAMA

1. Comprende por qué eres así.
2. La influencia de la infancia.
3. Tus creencias.
4. De dónde viene la asertividad.
5. Gestión emocional: la culpa y la vergüenza.
6. Comunicación asertiva: qué es, conductas y herramientas.

OBJETIVO: identificar las necesidades no satisfechas que nos impiden decir NO en situaciones recurrentes de la vida.



Modalidad **Virtual/Presencial**



Duración **16 horas**

CAROLINA PELLÓN
FORMADORA

info@carolinapellon.es

www.carolinapellon.es