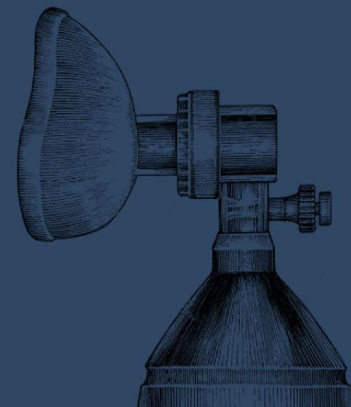
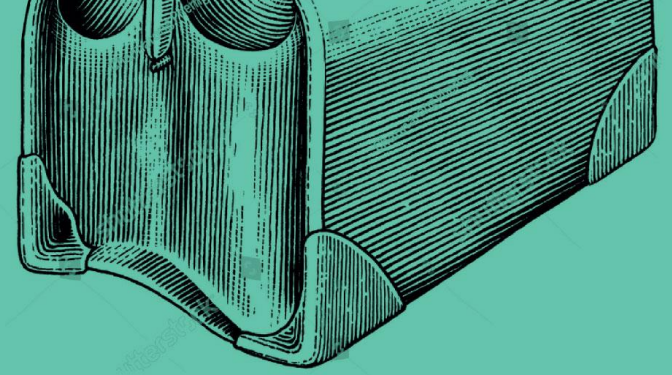
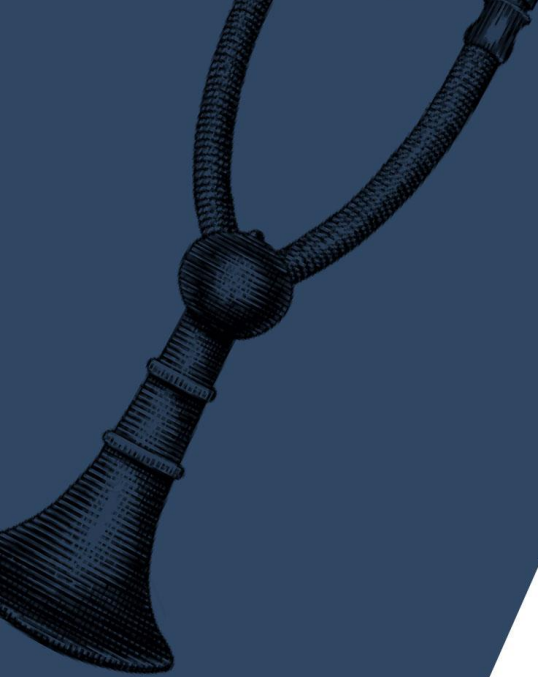
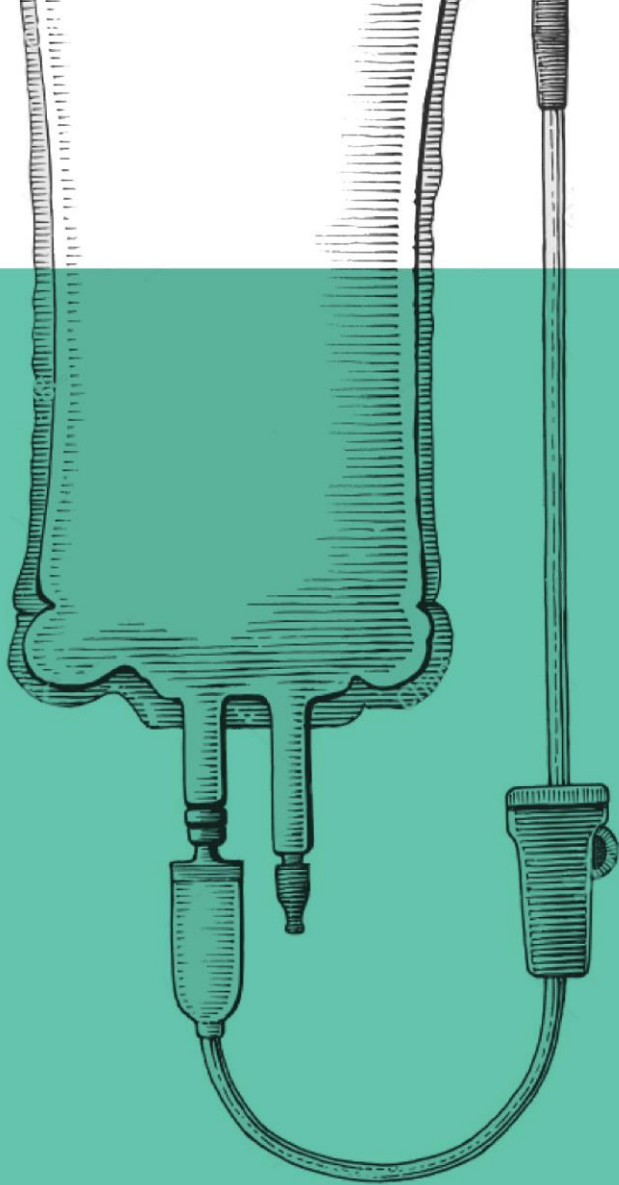


Recuperación Emocional
4 Doctors





Objetivos

El objetivo general del curso es facilitar herramientas de adaptación a la nueva realidad que afrontaremos tras la Crisis del Covid-19 de un modo constructivo y positivo. Para ello, nos centraremos en los hábitos principales de las personas resilientes, explorando cada uno de ellos y como nos pueden ayudar en el nuevo camino a recorrer.

- Conocer y entender el concepto de resiliencia y su implicación en la recuperación después de una crisis.
- Conocer y comprender los principales hábitos y comportamientos que ponen en marcha las personas resilientes.
- Conocer y aplicar herramientas y estrategias para fortalecer la resiliencia y favorecer la recuperación emocional.

Contenidos

BLOQUE 1: RESILIENCIA Y AUTOCONOCIMIENTO

1. Resiliencia ante la situación de crisis mundial
2. Hábitos de las personas resilientes
3. Autoconocimiento y autoconsciencia
4. Herramientas sobre Autoconocimiento y autoconsciencia

BLOQUE 2: HERRAMIENTAS PARA ABORDAR LA CRISIS Y POSTCRISIS

1. ¿Qué es la autogestión emocional?
2. Herramientas para la autogestión emocional
3. Actitud positiva
4. Herramientas para lograr una actitud positiva
5. Adaptación al cambio
6. Herramientas para la adaptación al cambio
7. Fijación de objetivos. MODELO SMART
8. Práctica sobre el MODELO SMART.
9. Sentido del humor
10. Tips y estrategias para potenciar el sentido del humor
11. Establecimiento de relaciones sanas
12. Mindfulness



1. Pensamientos y emociones
2. Aceptación y modificación del pensamiento
3. El pensamiento y el cerebro
4. Las trampas del pensamiento positivo
5. Por qué es difícil liberarse del pesimismo
6. La zona de influencia positiva y la zona de preocupación negativa
7. Mis referentes y modelos y su relación con la visión de la vida
8. El cambio de guiones de pensamiento
9. La plasticidad cerebral: los retos y el aprendizaje
10. La mentalidad de crecimiento
11. La ciencia del lenguaje positivo
12. Entrenamiento práctico positivo



Metodología

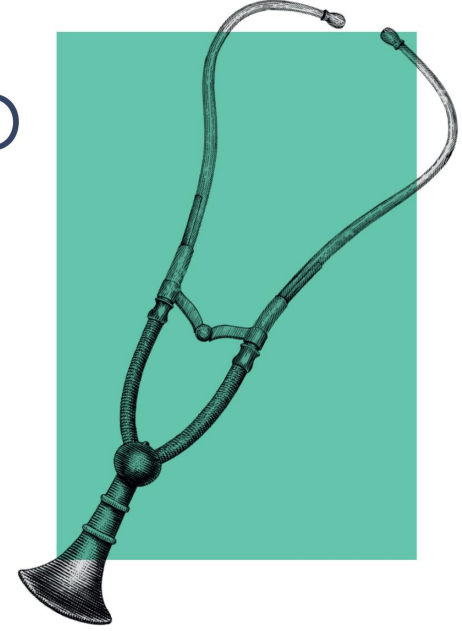
El curso se imparte en metodología on-line a través del campus virtual de 4Doctors.

Pretendemos que este plan de aprendizaje sirva de apoyo durante el curso de tal manera que permita conocer cómo y cuándo realizar el estudio, quién ayudará en este proceso, cómo resolver dudas y problemas, cómo utilizar la plataforma de teleformación, cómo y cuándo se realizará la evaluación, etc.

En todo este proceso, el/la alumno/a no va a estar sólo, cuenta en todo momento con el apoyo del equipo tutorial que asesorará al alumnado en todo momento.

Para un correcto funcionamiento de la plataforma se precisan las siguientes características mínimas:

- Ordenador o Tablet con conexión a Internet.
- Navegadores actualizados a la última versión disponible. Se recomienda evitar Internet Explorer en la medida de lo posible. Recomendamos Google Chrome o Mozilla Firefox.
- Deshabilitar bloqueo de ventanas emergentes en los navegadores.
- Última versión de Adobe FlashPlayer y Adobe Reader.
- Habilitar Sonido y micrófono





HELENA LÓPEZ CASARES

Doctora en Neuromanagement por la URJC, licenciada en CC de la Información por la Universidad Complutense de Madrid, DEA en Comunicación Interna por la Universidad Complutense de Madrid, Experta Universitaria en Comunicación Pública y Defensa por la UNED y el Instituto Gutiérrez Mellado, máster en MKT y Comunicación por IDE CESEM, máster en Dirección de Comunicación y RR.PP. por ECOL-Universidad de Barcelona, especialista en presentaciones de TV por Comunicación y Práctica, experta en Protocolo por la Escuela Internacional de Protocolo, coach por Coachville y la Escuela Transpersonal de Coaching, coach educativo por la EEL. Experta en terapia transpersonal y psicoemocional.



DANIEL EIRIZ MOURE

Consultor de Formación, Formador y Coach Dialógico Ejecutivo. Licenciado en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid. Master en RRHH por la Escuela Europea de Negocios y Experto en Coaching Dialógico por la Universidad Francisco de Vitoria.



Porque cuidarnos ahora,
es cosa de todos.

Clara Campos Benitez

KAM

+34 677 109 139

c.campos@4doctors.science