

PROGRAMA CÁTEDRA LIBRE DOW
CURSO COMUNICACIÓN PROFESIONAL E
INTELIGENCIA EMOCIONAL
EXCLUSIVO PARA COMUNIDAD UTN BHI

OBJETIVOS

En este curso obtendrás conocimientos en inteligencia emocional desde la mirada del coaching y la neuroeducación.

Lograrás competencias humanísticas y profesionales para el trabajo en equipo y habilidades comunicacionales adecuadas para tu inserción en la vida laboral.

Impulsaremos el logro de tus objetivos personales y profesionales de forma más eficiente permitiendo a la vez equilibrio y bienestar emocional.

¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO EL CURSO?

- Estudiantes de las carreras de grado de la UTN BHI.
- Graduados recientes de las carreras de grado de la UTN BHI
- Docentes de las carreras de grado de la UTN BHI
- Personal Nodocente de UTN BHI

Estudiantes = deberán cargar Certificado de Alumno Regular al momento de inscribirse en portal.

Graduados = deberán cargar Certificado de Título en trámite, analítico completo o copia de Título.

Docentes = deberán cargar al momento de inscribirse último recibo de sueldo.

Nodocentes = deberán enviar por mail a capacitacion@frbb.utn.edu.ar nota de solicitud firmada por Secretario/a avalando su requerimiento de formación en base a las funciones desarrolladas en el área.

REQUISITOS

Ningún requisito especial requerido.

DURACIÓN

Este curso tiene una duración total de 30 horas, a desarrollarse en 15 encuentros presenciales de 2 horas.

CONTENIDO TEMÁTICO

UNIDAD 1: Inteligencia emocional con base neurocientífica según el Dr. Daniel Goleman.

Autorregulación emocional. Conocimiento en detalle y utilidad de cada emoción primaria. La fórmula para dominar el estrés. Detección de las distorsiones cognitivas que nos llevan al malestar. La resiliencia. Recursos para aquietar la mente. Dinámicas y juegos de integración.

UNIDAD 2: Pensamiento y planificación estratégica.

Distinción entre realidad, creencias, juicios, y opiniones. La lógica. Estructuras Lógicas. Los razonamientos: consideraciones generales. Las falacias no formales. Razonamientos deductivos y falacias formales. Razonamientos inductivos. Modelos mentales. Creencias limitantes. Conectar con tus motivaciones y objetivos. Círculo de preocupación e influencia. Identificar tu zona de confort y cuáles son los enemigos que

hacen permanecer allí. Víctima vs protagonista. Características generales de cada rol. Modificar tus hábitos. Encarar un proceso de transformación personal. Análisis FODA personal. Utilizar tus fortalezas y recursos en el día a día. Ejemplos de pasaje de víctima a protagonista. Dinámicas y juegos de integración.

UNIDAD 3: Cerebro, bienestar y aprendizaje.

Los neuroquímicos del bienestar. Creación de buenos hábitos a favor del bienestar personal y social. Debate sobre cuáles son estos buenos hábitos. ¿Cómo alimentamos nuestra mente? ¿Cómo alimentamos nuestro cerebro? Nutrientes que favorece al aprendizaje ¿Cómo aprende el cerebro? La atención y los distractores. ¿Qué nos hace aprender? Emocionarnos y la utilidad para la supervivencia. La automotivación. Preparación mental previa a un examen. ¿Desaprobar es malo y aprobar es bueno? El miedo al fracaso. Influencia del factor psicológico. Consejos psicológicos. Técnicas de control y relajación. Naturaleza de los nervios. Lucha contra la tensión nerviosa. Sobre la preocupación. Las fobias. Las claves de nuestro poder mental. Debates. Dinámicas y juegos de integración.

Unidad 4: Manejar relaciones difíciles.

Determinar en cuáles situaciones vale la pena invertir tiempo y energía. Identificar y evaluar las diferencias interpersonales. Replantear el problema productivamente. Se analizará: ¿Qué son las relaciones difíciles? ¿Qué causa este tipo de relaciones? Se evaluará los hechos y las emociones. Gestionar las amenazas a nuestra autoimagen. Buscar cuál es el verdadero problema y su solución. Dinámicas y juegos de integración.

Unidad 5: Administración del tiempo.

Priorizar tareas y responsabilidades. Usar herramientas poderosas de planificación. Cómo auditar su tiempo. Cómo desarrollar su plan de tiempo. Hacer más en menos tiempo. Cómo superar obstáculos. Cómo reducir las interrupciones. Consejos al trabajar desde casa. Cómo desarrollar buenos hábitos de manejo del tiempo. Los 10 segundos para terminar algo. Agenda, listas y calendarios en soportes electrónicos. Capturando tus ideas. Dinámicas y juegos de integración.

UNIDAD 6: Recursos cotidianos para favorecer el bienestar.

Una vida ordenada. El Minimalismo como forma de vida. Despejando el desorden. El apego emocional. Ejercicio: Despedirse de las cosas. Rutinas para las comidas. La compra de alimentos. Rutinas de la mañana. Vestirse más rápido. La filosofía hygge. La organización de la familia. Orden, pareja e hijos. El sueño. El ejercicio físico. El ocio. Nociones básicas de alimentación consciente. Tiempos antiguos versus tiempos actuales. Mi organización alimentaria ¿Cuándo, ¿cuánto y qué comer? Alimentos que no me hacen bien ni controlo. ¿Cómo hacer para que lo sano sea rico? Recomendaciones sobre el desayuno, los snacks, el almuerzo, la merienda, la cena y los postres saludables. Nociones de alimentación ayurvédica. Plan nutricional semanal. 63 recetas. Dinámicas y juegos de integración.

Unidad 7: Hablar en público.

El miedo a hablar en público visto desde la neurociencia. La comunicación verbal y no verbal. La imagen personal. La voz, tono y modulación. Errores frecuentes.

REQUISITOS DE APROBACIÓN

Participar del 70 % de las Clases y aprobar la Evaluación Final del mismo según criterio del Docente.

Corresponde Certificado de Aprobación, avalado por Resolución de la Universidad Tecnológica Nacional BHI, en caso de cumplimiento de requisitos.

NOTA: los certificados se descargan del portal del CEUT www.ceut.frbb.utn.edu.ar, ingresando DNI en "Consultar Cursos".

PROFESIONAL DOCENTE

Coach MAURO JAVIER ANDRES

CIERRE DE INSCRIPCIONES

El día de Cierre de Inscripciones, publicaremos el listado de participantes que obtuvieron la beca en nuestra web www.ceut.frbb.utn.edu.ar y nos contactaremos por mail para informarte cómo seguir en caso de corresponder.

¿CUÁL ES EL PRECIO Y COMO ME INSCRIBO?

\$ 0,00 → El Programa Cátedra Libre DOW ofrece becas al 100% para estudiantes, graduados, docentes y personal de UTN BHI.

Valor de mercado = \$20.000

Para inscribirte ingresa a nuestro portal de inscripciones y completar el formulario con tus datos ceut.frbb.utn.edu.ar/altaweb

Auspiciado por



CONSULTAS

extension@frbb.utn.edu.ar

WhatsApp 291 4622052

Montevideo 340 - Bahía Blanca

Bs. As.-Argentina

ceut.frbb.utn.edu.ar

www.frbb.utn.edu.ar

Secretaría de Cultura y Extensión Universitaria UTN FRBB