

FORMACIÓN / 2021

# GESTIÓN EMOCIONAL DEL LÍDER EN TIEMPOS DE CRISIS

 18 y 25 de noviembre



**acción**  
empresas |  wbcSD

## / **introducción**

En tiempos de profundas transformaciones, es cada día más relevante desarrollar habilidades socioemocionales y recursos concretos para disminuir los niveles de estrés de los equipos de trabajo, fortaleciendo así la salud mental.

## / **objetivos**

- Explorar contenidos claves y ejercicios concretos en base a la psicología, el coaching y neurociencias.
- Aplicar estrategias y herramientas para gestionar emociones y manejo del estrés personal y de los equipos de trabajo.

## / **contenidos**

### **Módulo 1 (4 horas)**

- Desafíos del liderazgo y de equipos en tiempos de crisis
- Construcción de espacios de confianza y contención emocional
- Empatía y colaboración para enfrentar desafíos
- Buenas prácticas personales y colectivas ante desafíos emocionales
- Estrés bueno y malo – Cómo reconocerlo, Aportes de la psicología y neurociencia ante el estrés agudo y crónico
- Herramientas y recursos para equilibrio físico y mental
- Estrategias de regulación del sistema de amenaza – protección y disminución de la «zona de supervivencia»
- Estrategias de regulación para agotamiento / burn-out
- Estrategias de activación del sistema de logro / motivación
- Estrategias de activación del sistema de tranquilidad y conexión con otros



## / contenidos

### **Módulo 2 (4 horas)**

- Inteligencia emocional para climas de trabajo positivos
- Emociones y estados emocionales
- Gestión emocional personal y de equipo
- Construcción de sentido de equipo: reconocimiento, confianza, entusiasmo y colaboración
- Habilidades de comunicación efectiva y escucha activa
- Estrategias de pensamiento para nivelar estrés y malestar
- Estrategias de aprendizaje para "ocuparse" de los problemas
- Círculo de influencia / círculo de preocupación
- Liderazgos coherentes y autocuidado
- Plan personal para equilibrio físico y emocional

## / metodología

TEÓRICA - PRÁCTICA

### / a quién está dirigido

Profesionales y jefaturas que necesiten nuevas herramientas basadas en la psicología, coaching y neurociencias como formas efectivas de gestión emocional de sus equipos.



## / datos prácticos

Duración: 8 horas

Fecha: 18 y 25 de noviembre

Horario: 09:00 a 13:15 hrs.

Formato : Online - zoom profesional

## / valores

Socios

8 UF

No socios

16 UF

## / contacto

[silvia.bravo@accionempresas.cl](mailto:silvia.bravo@accionempresas.cl)

Jefe de Formación ACCIÓN

---

Este curso puede realizarse en modalidad **In Company**. Curso cerrado, personalizado y ajustado a su empresa.

Programa flexible / Horario ajustado a requerimiento.

/ **profesora**

## **CLAUDIA ROMAGNOLI E.**

Psicóloga, Universidad Católica de Chile. Directora de la Plataforma Educativa "Liderarnos" [www.liderarnos.cl](http://www.liderarnos.cl). Coach Ontológico, Newfield Network. Coach de equipos, Escuela Europea de Coaching. Professional Scrum Master I, PSM, Professional Certification Scrum.org. Formada en Mindfulness Adultos, REBAP Internacional, Universidad de Massachusetts, EEUU. 20 años de consultoría y diseño de programas de desarrollo de personas y organizaciones, en materia de clima, convivencia, comunicación, competencias socioemocionales, liderazgo, entre otros. Alta experiencia en ejecución de programas de coaching directivo y formación de equipos de alto desempeño. Autora de los cursos: "Prevención del estrés laboral y técnicas de autocuidado": "Aprende a manejar tu estrés" y "Mindfulness y bienestar".



**/programa**



**18 / noviembre**

HORARIO	TEMÁTICA
<b>09:00 - 11:00</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desafíos claves de un líder y de un equipo en tiempos de crisis.</li> <li>• Construcción de un espacio de confianza, empatía y colaboración para enfrentar los desafíos.</li> <li>• Estrés bueno y estrés malo - Cuestionario diagnóstico de estrés.</li> <li>• Aportes de la Psicología y la Neurociencia para evitar que el estrés agudo se vuelva crónico.</li> <li>• Herramientas y recursos concretos que ayudan al re- equilibrio físico y mental.</li> <li>• Estrategias para regular el Sistema de Amenaza - Protección y disminuir la activación de la «zona de supervivencia».</li> </ul>
<b>11:00 - 11:15</b>	Break
<b>11:15 - 13:15</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estrategias para regular los niveles de agotamiento / burn-out.</li> <li>• Estrategias de activación del Sistema de Logro y Motivación, aumentando la energización y la «zona de desempeño».</li> <li>• Estrategias para activar el Sistema de Tranquilidad y Conexión con otros, aumentando la «zona de recuperación» emocional.</li> </ul>

**25 / noviembre**

HORARIO	TEMÁTICA
<b>09:00 - 11:00</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Habilidades de la Inteligencia Emocional que construyen climas de trabajo positivos.</li> <li>• Emociones y Estados Emocionales - a qué nos predisponen las emociones.</li> <li>• Habilidades de la comunicación efectiva y escucha activa.</li> </ul>
<b>11:00 - 11:15</b>	Break
<b>11:15 - 13:15</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estrategias de pensamiento que regulan los niveles de estrés y malestar.</li> <li>• Estrategias para dejar de "preocuparse" y pasar a "ocuparse" de los problemas.</li> <li>• Aumentar el círculo de la influencia versus el círculo de la preocupación.</li> <li>• Liderar con el ejemplo - autocuidado para cuidar a otros.</li> <li>• Diseño de un Plan Personal para el equilibrio físico y emocional.</li> </ul>





acción  
empresas



[www.accionempresas.cl](http://www.accionempresas.cl)

