



**OTEC ELYON
BECAS CHILE**



**PROGRAMA DEL CURSO DE:
MANEJO DE EMOCIONES EN SITUACIONES
DE CRISIS**

Programa del Curso

- **MÓDULO 1 : MANEJO DE CRISIS, AUTOEVALUACIÓN Y GESTIÓN DEL ESTRÉS EN SITUACIONES DE CRISIS**
 - 1.1 Identificar y entender el concepto de intervención en crisis, comprendiendo las fases, tipos y reacciones de una crisis.
 - 1.2 Identificar y conocer el concepto de "Estrés", sus causas y características.
 - 1.3 El estrés y sus efectos en el sistema inmunológico.
 - 1.4 Autocrítica, y autoexigencia como fuentes de estrés.
 - 1.5 Preguntas poderosas y otras estrategias de coaching para organizar la mente.
 - 1.6 Respirar y tomarse un respiro cuando no nos sobra el tiempo.
 - 1.7 La frustración y la impotencia de cada día.
- **MÓDULO 2: GESTIÓN DE LAS RELACIONES**
 - 2.1 Inteligencia y desinteligencia en equipos y su impacto en momentos de crisis.
 - 2.2 Vínculo y confianza en situaciones de alto estrés.
 - 2.3 Gestión de la comunicación en contextos altamente complejos.
 - 2.4 Gestión de las emociones y las competencias blancas en situaciones de crisis.
 - 2.5 Gestión de los problemas, las crisis y el estrés.
 - 2.6 La cuenta bancaria emocional para equipos de alta complejidad.
 - 2.7 Fuentes frecuentes de conflictos que generan estrés y estrategias para solucionarlos.
 - 2.8 Utilizar estrategias de gestión de las crisis emocionales en diferentes grados, siguiendo un protocolo y técnicas fundamentadas.
- **MÓDULO 3: AUTOGESTIÓN DE LAS EMOCIONES Y LA CONDUCTA DE CRISIS.**
 - 3.1 Angustia y Ansiedad.
 - 3.2 Miedo.
 - 3.3 La culpa.
 - 3.4 Incertidumbre.
 - 3.5 Optimismo.

**PROGRAMA DEL CURSO DE:
MANEJO DE EMOCIONES EN SITUACIONES
DE CRISIS**