



TALLER DE MANEJO DE EMOCIONES

OBJETIVO DEL TALLER.

Aprender qué son las emociones y cómo funcionan

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

A ti que quieres aprender a influir en tus emociones, regularlas y saber usarlas a tu favor y así después influenciar en las emociones de los demás.

CARACTERÍSTICAS DEL TALLER

- **Live.** Se llevará a cabo de manera virtual en tiempo real vía la aplicación Zoom.
- **Sesiones.** 3 sesiones teórico prácticas con duración de 1 hora. Hablaremos sobre qué son las emociones y para que sirven, cómo funcionan y explicaremos cómo manejarlas mediante diferentes técnicas.
- **Práctica en casa.** Te llevarás a casa actividades para aplicar lo aprendido en las sesiones, descubrirás qué técnicas te funcionan mejor para obtener resultados. Contarás con acompañamiento para resolver dudas entre sesiones.
- **Cierre.** Consolidarás lo aprendido y encontrarás cómo seguir poniéndolo en práctica mediante una sesión grupal dedicada a la retroalimentación de cada caso en particular.
- **Incluye.** material de consulta y 1 mes de acompañamiento personalizado
- **Impartido** por la Maestra Blanca Gutiérrez. Terapeuta certificada por el Instituto Albert Ellis de Nueva York

TEMARIO

Bloque 1. ¿Qué son las emociones y para qué te sirven?

Bloque 2. ¿Cómo funcionan las emociones y como se utilizan a favor o en contra ?

Bloque 3. Técnicas para manejar las emociones



¿QUÉ APRENDERÁS?

- Conocer qué son las emociones y cómo funcionan
- Detectar que tu manera de sentir depende más de ti que tu entorno
- Procesar eventos exteriores sin que te afecten tanto tus emociones
- Tomar responsabilidad de tus emociones para sentirte mejor contigo mismo
- Influir sobre tus propias emociones para cumplir tus objetivos
- Usar la energía de las emociones a tu favor para generarte bienestar emocional

¿CÓMO LO HARÁS?

- A través de técnicas que te ayudarán a conocerte a ti mismo emocionalmente
- Descifrando tu mapa emocional para descubrir esos "micromomentos" que te hacen detonar tu emoción
- Haciendo pequeños cambios que te permitirán usar las emociones a tu favor
- Habiéndote para manejar conflictos y ser tolerante a situaciones que impactan en tu vida personal y profesional.
- Las técnicas las podrás aplicar desde el día 1 y con constancia ver resultados en un mes.



INSCRIPCIÓN – TÉRMINOS Y CONDICIONES

- El precio total del programa es de \$2,000 sobre el cual aplican los siguientes descuentos:
 - 40% por lanzamiento del taller
 - 25% por pronto pago. Valido hasta el viernes 8 de enero del 2021
- El pago de la inscripción del Taller incluye un Bono para la inscripción a próximos cursos de Devas.
- Los pagos pueden ser realizados por medio de:
 - Transferencia electrónica o deposito bancario
BBVA Bancomer No. Cta. 120 597 3597 Sucursal: 4131
CLABE 012 180 01205973597 6 Titular de la cuenta Joaquín Paván Gutiérrez
Es necesario mandar comprobante de pago a claudia.ramirez@devas.mx
 - Paypal desde la página web de Devas
 - Tarjeta de débito o crédito desde la página web de Devas.
Al terminar tu proceso de pago por PayPal, tarjeta de crédito o tarjeta de débito la página de Devas te mostrará un mensaje de confirmando que la transacción está completa. En el transcurso del día recibirás un correo con la confirmación de tu lugar y la liga de acceso.
- Devas te enviará un correo de recordatorio un día antes del Taller, de esta manera podrás validar que tengas el correo con la liga de acceso y todo lo necesario para iniciar el Taller.
- En caso de cancelar tu asistencia con 2 semanas de anticipación se te reembolsará el 80%, con 1 semana de anticipación se te reembolsará el 50% y con menos de una semana no se hará reembolso de lo pagado.

CONTACTOS. Cualquier duda puedes contactarnos por los siguientes medios:

Correo electrónico: claudia.ramirez@devas.mx

Teléfono: +52 (442) 235 2686

WhatsApp: +52 1 55 4456 8234