

Título: *ELEGIR ESTAR BIEN – Gestión emocional para vivir mejor todos los días*

Disertante: *Carolina Salas Villegas*

Contadora Pública (M.P. 1634 – CPCEJ)

Consultora Organizacional y Coach Ejecutiva

Especialista en Inteligencia Emocional, Bienestar y Clima Laboral

Carga horaria total:

6 (seis) horas distribuidas en tres encuentros de 2 horas cada uno

Objetivo general:

Brindar a las participantes herramientas conceptuales y prácticas de inteligencia emocional que les permitan gestionar de manera más consciente sus emociones, favoreciendo su bienestar personal y profesional.

Objetivos específicos / competencias a desarrollar:

Al finalizar la capacitación, las participantes podrán:

- Identificar y comprender sus propias emociones y reacciones emocionales en contextos personales y laborales.
- Desarrollar habilidades de autogestión emocional para responder con mayor calma, claridad y equilibrio.
- Incorporar estrategias prácticas para mejorar el bienestar emocional, la comunicación y la toma de decisiones.

Contenidos:

- ✓ Introducción a la inteligencia emocional: conceptos clave y fundamentos.
- ✓ Emociones: identificación, función y gestión consciente.
- ✓ Herramientas prácticas para el bienestar emocional cotidiano.
- ✓ Actividades individuales de profundización y reflexión personal.

Bibliografía:

Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Editorial Kairós.

Bachrach, E. (2015). *En cambio*. Editorial Sudamericana.