

## TALLER: “GESTIÓN DE LAS EMOCIONES”

### PRESENTACIÓN

La gestión de emociones en las personas que desarrollan una labor de voluntariado es fundamental, ya que facilita las relaciones con uno/a mismo y con las personas a las que van destinadas las acciones. Definir el objetivo y la motivación de la persona que realiza acciones voluntarias y alinearlos con sus sentimientos y sus valores hará que su labor sea más eficaz y su compromiso más fuerte.

En su desempeño, la persona voluntaria se enfrenta a situaciones de gran dureza que hace necesario una buena gestión de sus sentimientos y emociones. Aumentar la capacidad de tomar decisiones, crear nuevos enfoques para resolver problemas que se presenten, adaptarse a distintos niveles sociales y educativos y autogestionar el sufrimiento serán retos a superar.

Lo que sentimos y pensamos tiene enorme repercusión en lo que hacemos. Tomar conciencia de ello hace que mejoremos nuestras habilidades en las relaciones interpersonales y en la actuación de ayuda en circunstancias extremas como desempleo, enfermedades, maltrato...

**Lugar:** Sede de la Plataforma del Voluntariado de Extremadura.

C/ Federico Mayor Zaragoza, s/n (Centro de Menores San Juan Bautista)  
06006 Badajoz

**Duración:** 9 horas, divididas en tres sesiones

### Días y Horario:

Días 27 de abril, 4 y 11 de mayo de 17:00 a 20:00 horas

### OBJETIVOS:

- Autoconocimiento emocional
- Autocontrol emocional
- Desarrollar confianza en uno mismo
- Relación acción-pensamiento-reacción
- Reconocimiento y gestión de emociones ajenas

- Fortalecer la resistencia ante la adversidad
- Inteligencia emocional en el grupo

## CONTENIDOS

- Manejo de los propios estados de ánimo, impulsos y recursos
- Análisis de las competencias personales
- Autoestima
- Cómo reconocer las emociones ajenas
- La sensibilidad emocional
- Generar confianza
- Comunicación eficaz
- Tipos de personalidad
- Práctica de la gestión emocional

**Metodología:** taller muy práctico y centrado en adquirir y entrenar nuevas habilidades.

**Imparte:** Elisa Martín, licenciada en periodismo por la Universidad Complutense de Madrid, con más de 20 años de experiencia en radio y comunicación. Experta en Coaching Profesional Certificado por ASESCO y programa ACTP de formación y certificación como Success Coach por ICF.