



 **CURSO**

Gestión Emocional y Control del Estrés para Jefes de Proyecto y Equipos TI

6 Horas | 25 y 28 de Noviembre de 2024

Introducción

En el mundo de las TIC, los jefes de proyecto, se postulan como uno de los principales engranajes para el correcto funcionamiento de la empresa. Es un puesto donde muchos frentes están abiertos, resultados, entregas, cambios, exigencias, demandas, prisas y personas nos generan un estrés casi continuo.

Esto hace que, más allá de las competencias técnicas y empresariales, la capacidad de gestionarse emocionalmente a uno mismo, a sus equipos de trabajo y a su entorno laboral, sean algunos de los retos que se le presentan. Para ello, una adecuada inteligencia emocional es fundamental para la consecución de los objetivos esperados (personales, de equipo y empresariales).

Es sabido que las características de la persona, su biografía, sus habilidades de afrontamiento y gestión del estrés, la percepción e interpretación de la situación y de lo que le está ocurriendo, así como su capacidad de gestionar

adecuadamente sus emociones y las de su entorno son variables que influyen en todo ello.

Podemos decir que la vida es aquello que yo hago con lo que ocurre y, por lo tanto, es fundamental la manera cómo afronto lo que me va ocurriendo en la vida. Y en todo ello, la gestión emocional es una pieza clave. Una mala gestión nos podrá llevar al malestar, a la preocupación y a un estrés mayor del deseado, produciendo en nosotros un desgaste y un desequilibrio emocional y personal importante. Si ese estrés, muchas veces inevitable, no está canalizado de una manera adecuada, afectará negativamente a nuestro estado de ánimo, a nuestro rendimiento, a nuestro bienestar y a nuestra salud mental.

Por el contrario, una adecuada gestión emocional implicará una mejor salud mental, mayor equilibrio y bienestar personal, mayor confianza y percepción de control, así como una mayor satisfacción y rendimiento laboral tanto personal como de nuestros equipos.

Por todo ello, creemos que es importante dotar a los jefes de proyecto de las herramientas de gestión e inteligencia emocional adecuadas para afrontar todas estas dificultades con las que se enfrentan habitualmente.

Lo que proponemos es un taller orientado a trabajar directamente con aquellas situaciones que actualmente nos están generando estrés, con aquellas situaciones que nos producen un desajuste y desequilibrio emocional importante.

La propuesta es “aprender-haciendo”, desde la práctica. Es decir, partiendo de situaciones reales de los propios participantes iremos aprendiendo habilidades personales y competencias para la gestión emocional de dichas experiencias para que, a partir de entonces, podamos afrontar esas y otras situaciones estresantes de una diferente.

Cada situación permitirá aprender herramientas de gestión y regulación emocional que ayudará a reducir el impacto que estas situaciones estresantes tienen nosotros y en nuestro

entorno, ayudará a mejorar nuestro estado de ánimo y nuestro bienestar personal, favorecerá nuestro rendimiento laboral y ayudará a prevenir problemas de salud mental. Esto, a su vez favorecerá el autoconocimiento y el crecimiento tanto personal como de nuestros equipos. Aprenderemos qué situaciones y qué experiencias en nuestro entorno laboral nos influyen negativamente y nos desequilibran y por qué. Aprenderemos, desde ese conocimiento, a cómo afrontar y gestionar esas situaciones estresantes de una manera más adecuada y sana de cómo lo hacíamos antes, repercutiendo positivamente, en diferentes facetas de nuestra vida.

Se grabarán las sesiones para poder consultarlas de forma ilimitada una vez finalizado el curso.

Objetivos:

- ✔ Proporcionar a los jefes de proyecto las competencias de inteligencia y gestión emocional para afrontar de una manera más adecuada las situaciones estresantes que se presentan en su ámbito laboral y que generan un desajuste y desequilibrio personal significativo.
- ✔ Desarrollar la inteligencia emocional, intra e interpersonal, de los jefes de proyecto partiendo de las experiencias y situaciones estrés a las que se enfrentan habitualmente.
- ✔ Favorecer el rendimiento laboral de los jefes de proyecto y sus equipos de trabajo desarrollando y potenciando competencias de inteligencia emocional.
- ✔ Promover el bienestar personal y laboral de los jefes de proyecto, así como prevenir problemas de salud mental (tanto de ellos como, indirectamente, de sus equipos de trabajo).

Temario

- ✔ ¿Qué es Inteligencia Emocional y por qué importante?
- ✔ El estrés, ¿qué es, para qué sirve y cómo nos influye?
- ✔ Conociéndonos un poco más. ¿Qué me desajusta, qué me desequilibra y por qué? ¿Qué falla en mi app personal? Descubriendo los entresijos de la mente humana, el software emocional.
- ✔ Impacto del liderazgo sobre el clima del equipo.
- ✔ Conocimiento y cohesión del equipo.
- ✔ Ahora que se lo que me desajusta y por qué, ¿cómo lo puedo manejar/afrentar/gestionar de manera diferente? Actualización del software emocional, aplicando nuevos lenguajes de programación/gestión emocional.

Información del curso



Duración

6 horas lectivas



Modalidad

Aula Virtual con clases en directo y acceso a las sesiones grabadas para su consulta.



Fechas

25 y 28 de Noviembre de 2024



Horario

De 16:00 a 19:00 h



Dónde

Aula Virtual de Vitae



Formador

Pelayo Suárez

Psicólogo General Sanitario, Especialista en Diagnóstico y Educación Emocional, Experto en Neuropsicología y Master en Psicología de la Actividad Física y Deporte.

Durante 25 años ha desarrollado y desarrolla su labor con diferentes problemáticas (ansiedad, estrés, depresión, traumas, inteligencia y educación emocional, liderazgo, comunicación, alto rendimiento deportivo, cohesión de equipos, etc.), con diferentes poblaciones (adultos, adolescentes y niños) y en diferentes contextos de vida (ámbito clínico, empresarial, hospitalario, universitario, deportivo, exclusión social, personas sin hogar, menores en riesgo de exclusión social, discapacidad intelectual).

Ha trabajado y colaborado tanto en la clínica privada como con diversas instituciones y empresas (Clínicas San Lázaro,

Centro SUMA, ARCA-Gabinete De Psicología, Optare Solutions, Bosch-Services and Solutions, Hospital Pedro Hispano-Matosinhos (Portugal), Universidade do Minho-Braga (Portugal), Centro Residencial-Ocupacional EVD-Esclavas de la Virgen Dolorosa, Centro de Acogida para Personas sin Hogar Juan Pablo II, ASPAVI-Centro Ocupacional para personal con discapacidad Intelectual, ALBORADA-Centro de Día de Atención al Menor, Colegio Montecastelo (Vigo), Colegio Rosalía de Castro (Vigo), Real Club CELTA de Baloncesto Femenino, Federación Gallega de Baloncesto, Club FLic-Flac de gimnasia acrobática así como numerosos deportistas de diferentes modalidades deportivas.

Paralelamente a todo ello, ha estado y está en contacto en primera persona con el deporte de alto rendimiento. Primero como jugador profesional de baloncesto, después como entrenador ayudante y actualmente como psicólogo deportivo.

Condiciones económicas



Tarifa Por Asistente

150€ (Bonificable hasta 78€ por la FUNDAE)



Tarifa por asistente a partir de dos personas de la misma empresa u organización

130€ (Bonificable hasta 78€ por la FUNDAE)



Forma de Pago:

Por transferencia al finalizar el curso a la recepción de la factura.

Se añadirá el 21 % de IVA



Inscripción:

vitae@vitaedigital.com

Tlf : 986 47 21 01

637 82 02 57