Introducción

Las emociones condicionan el quehacer de todo tipo de grupos.

Lo que pensamos, decidimos o hacemos tanto en el plano personal como colectivo está muy condicionado por ellas. No sólo influyen en el estado de ánimo y en el ambiente grupal, sino también:

- En la elección y forma de desarrollar los debates.
- En la capacidad de motivación, creatividad y comunicación colectiva.
- En la toma de decisiones y en el origen y gestión de los conflictos.

El debate no es si trabajar o no las emociones. Ellas están siempre presentes, influyendo decisivamente aunque no seamos conscientes de ello, sino aprender a gestionarlas para que no condicionen la actividad del grupo.

Siendo un tema fundamental en el quehacer de cualquier grupo, la Gestión Emocional sigue siendo un tema tabú en muchos de ellos. O no se ve necesario trabajarlo, o no se sabe cómo hacerlo.

En este taller aportaremos conocimientos, prácticas, recursos y dinámicas para poner la Gestión Emocional al servicio de los intereses y objetivos de los grupos y las personas.

Objetivos:

-Detectar la influencia de las emociones en las actividades humanas y en la marcha de los grupos.
-Comprender el funcionamiento de las emociones y para qué sirven. Descubrir algo de la gestión emocional de cada un@.
-Aprender recursos metodológicos, enfoques y dinámicas para regular y abordar la gestión emocional en grupos.

Metodología

Eminentemente vivencial y participativa.
Ejercitaremos las herramientas y habilidades de gestión emocional sobre casos concretos propuestos por las/os participantes.
Intercalaremos teoría y práctica a través de dinámicas participativas que nos permitan trabajar desde el Sentir, Pensar y Actuar..

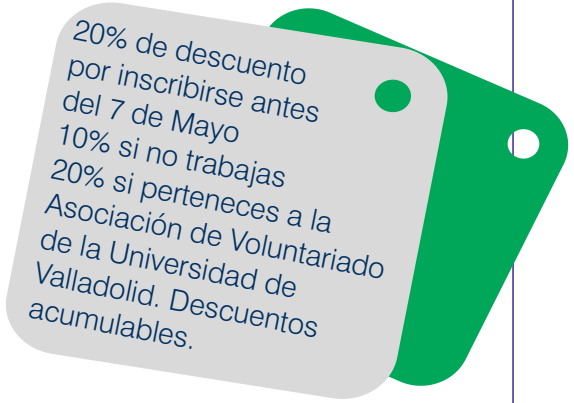
Contenidos del módulo de Gestión Emocional

- ¿Por qué un curso sobre Gestión Emocional ?
- ¿Para qué sirven las emociones?
- Aprender de las emociones: consciencia emocional y escucha interna.
- Caminos para autorregularse emocionalmente.
- ¿Qué pueden hacer los grupos para gestionarse emocionalmente?
- Estructura de los grupos que facilita su gestión emocional.
- Dinámicas y recursos para Facilitar la Gestión Emocional Grupal: Forum, Foro Orientado a Procesos, Constelaciones Grupales…

Donde:

VOLUNTARIADO DE LA UNIVERSIDAD DE VALLADOLID.
Edificio Uvasociaciones
C/ del Doctor Ochoa s/n - 47011
VALLADOLID

Web: www.uva.es/voluntariado -



Precio: 120 euros. 20% descuento por inscribirse antes del 7 de Mayo, 10% si no trabajas, 20% si perteneces a la Asociación Voluntariado de la Universidad de Valladolid. Descuentos acumulables.