

BIENESTAR E INTELIGENCIA EMOCIONAL: CLAVES EN TIEMPOS DE CAMBIOS

**Una mirada desde las Neurociencias
con María Verónica Necochea Krause**

**A partir del 5 de abril
Duración: 12 sesiones**

Martes, 10:30 a 13:00 horas

**\$ 130.000 curso
\$ 117.000 Tarjeta Vecino Las Condes**

Este curso está dirigido a personas interesadas en su crecimiento personal y su rol en el aporte a la sociedad, comprendiendo la complejidad de los tiempos actuales que requieren una nueva mirada del comportamiento humano y su relación con el entorno. Esto es llevado a cabo a través de la adquisición de habilidades socioemocionales y procesos de comunicación interpersonal efectivos, que contribuyan a la resolución pacífica de conflictos, y conquista de Bienestar Emocional desde los fundamentos de las Neurociencias.

Los invitamos a dar juntos este primer paso de reflexión: *“El ser humano fue creado para vivir en relación con otros, y desde su individualidad tiene la capacidad para respetar al Otro y resolver el conflicto de la relación”*.

En este sentido es necesario, buscar la armonía en nosotros mismos. Ante una época de cambios vertiginosos y sometidos a altas presiones, especialmente en la actualidad con las consecuencias de una pandemia, se hace relevante conquistar un bienestar emocional que signifique considerar en primer lugar, un proceso de autoconciencia de las propias conductas para posteriormente proyectarlas a una conciencia social en el modo de convivir, aplicando la inteligencia emocional en el actuar del día a día.

OBJETIVOS

- Sensibilizar a los participantes, desde los fundamentos de las Neurociencias, en la importancia del manejo y modelación de respuestas emocionales para alcanzar su Bienestar Emocional y de su entorno.
- Aportar herramientas para que los participantes puedan contribuir en prevenir y manejar situaciones cotidianas de conflicto evitando su escalada, mejorando la calidad de la convivencia e interacción personal, familiar y laboral.
- Entregar métodos y técnicas de Comunicación y de Resolución Pacífica de Conflictos que puedan favorecer y potenciar el diálogo, la colaboración y negociación, como forma más adecuada en busca de acuerdos, mejora de

la convivencia, ambientes más armónicos y conquista de un bienestar emocional.

CONTENIDOS

- Conciencia emocional y autoconocimiento: emociones y comportamientos en la cotidianeidad.
- Señales que afectan un adecuado bienestar emocional.
- Claves para el autocuidado emocional: autocontrol y manejo de estrés.
- Conflictos, inherentes al ser humano: ¿Cómo los abordo?
- Comunicaciones difíciles: técnicas de comunicación que facilitan el diálogo y la empatía.
- Construyendo acuerdos: técnicas de resolución pacífica de conflicto.

METODOLOGÍA

El curso se desarrollará de forma presencial, con una metodología teórico-práctica, generando una participación interactiva, favoreciendo el aprendizaje, a través de experiencias vivenciales, desde la realidad de los participantes y mediante la aplicación de diferentes dinámicas de trabajos individuales reflexivos; actividades entre pares; grupales; juego de roles y metodologías innovadoras.

Nota

- La Dirección se reserva el derecho de cancelar la matrícula y/o permanencia del alumno en el taller, en el caso que el profesor lo estime conveniente.
- El cupo mínimo para el buen desarrollo del taller es de diez alumnos.
- No se hacen devoluciones a menos que no se cumpla el quórum necesario para el curso.
- Los residentes de Las Condes deben presentar la Tarjeta Vecino del año para el descuento correspondiente.
- Para inscribirse y participar en el taller, es obligatorio tener su Pase de Movilidad habilitado (impreso o digital).

MARÍA VERÓNICA NECOCHEA KRAUSE. Neurosicoeducadora, Universidad de Buenos Aires (UBA), Argentina; mediadora familiar, Universidad de Los Andes; diplomado en Neurociencias y Liderazgo Organizacional, Asociación Educar y Universidad Maimónides, Argentina; diplomado universitario en Inteligencia Emocional, (UAI) Universidad Abierta Interamericana junto a Asociación Educar, Buenos Aires, Argentina. Socia fundadora DE LA PUENTE - NECOCHEA. Especializada en temas de bienestar emocional, neuroeducación y neuroliderazgo, convivencia escolar, mediación y resolución pacífica de conflictos. Imparte, por más de una década, diferentes cursos, charlas, simposios, jornadas y seminarios en universidades, establecimientos educacionales e instituciones a lo largo del país. mnecocheak@gmail.com / + 569 90785570

