

GESTIÓN EMOCIONAL DE LA INCERTIDUMBRE

PONENTE: JOSE ANTONIO BONILLA CORTABITARTE

Gerente de Cesi. Psicólogo Clínico con más de 30 años de experiencia en entornos Organizativos. Su núcleo de especialidad gira en torno a la comunicación, formación de formadores, desarrollo de habilidades directivas y de mando, presentaciones eficaces en público, planificación y gestión del tiempo, organización y dirección de reuniones, análisis de problemas y toma de decisiones, etc.

1 hora y 30 minutos

WEBINAR



ESCUELA SUPERIOR
DE FORMACIÓN
Yo me formo en casa

FECHA

11 de diciembre de 2020

HORARIO

10:00 a 11:30

INSCRIPCIÓN:

Asociados AEF: 80 € (+ 21 % IVA)

No Asociados AEF: 200 € (+ 21 % IVA)

OBJETIVOS:

- Admitir y asimilar que estamos en tiempos donde lo más constante y permanente es el cambio.
- Desarrollar la capacidad de resiliencia para afrontar las adversidades que nos depara la situación actual de incertidumbre en la que nos encontramos.
- Dedicar tiempo, esfuerzo y energía en ocuparse de aquellos aspectos de liderazgo y gestión que están bajo control en lugar de preocuparse por lo que no se puede influenciar.
- Analizar como el estrés derivado de las situaciones de crisis nos afecta y cómo podemos desarrollar técnicas que nos permitan reducirlo y eliminarlo de nuestra vida.

CONTENIDOS:

1. CAMBIOS - CRISIS – INCERTIDUMBRE
2. LAS CRISIS, ¿Peligro y oportunidad?
3. REALMENTE ES LO SUBJETIVO LO QUE NOS AFECTA
4. LOS PARADIGMAS A ADOPTAR:
 1. Resiliencia.
 2. Área control vs área preocupación.
 3. Capacidad de adaptación = Inteligencia.
 4. Ocuparse no preocuparse .
 5. Soluciones vs problemas.
 6. Futuro vs Pasado.
5. EL LIDERAZGO EN SITUACIONES DE INCERTIDUMBRE
 1. Liderazgo vs gestión.
 2. Eficacia vs Eficiencia.
 3. Cambios internos necesarios.
6. AUTOCONTROL EMOCIONAL Y PREVENCIÓN DEL ESTRÉS
 1. ¿Se pueden controlar las emociones?
 2. Técnicas de autocontrol emocional.
7. EPILOGO. ¿SOMOS ZANAHORIA, HUEVO O CAFÉ?

Más información

91 5932400

www.cesi-iberia.com



FICHA DE INSCRIPCIÓN

CURSO **GESTIÓN EMOCIONAL DE LA INCERTIDUMBRE (11/12/2020)**

Datos del participante

Nombre : Apellidos:
DNI: E-mail:
Teléfono de contacto:

Datos empresa

Razón social: CIF:
Dirección: Localidad:
Provincia: Código Postal:
Teléfono de contacto: Asociado AEF:

**** Dirección a indicar en la factura si diferente de la dirección antes indicada:**

Forma de pago

Transferencia a DEUTSCHE BANK (C/ Ferraz 64 - Madrid) Nº Cuenta: ES47 0019 0033 10 4010022902

, a / / de 2020 Firma:

Cumplimentar y enviar a **cesi iberia, S.A.** Email: agarzon@cesi-iberia.com

PROTECCIÓN DE DATOS DE CARÁCTER PERSONAL

De acuerdo con la normativa de protección de datos personales, le informamos que el Responsable del tratamiento es CESI IBERIA, S.A.U. (en adelante "CESI IBERIA") con CIF A-79221651. Datos de contacto: c/ Conde de Serrallo nº 4, 28029 - Madrid, correo electrónico info@cesi-iberia.com y teléfono 91 593 24 00.

CESI IBERIA, como responsable del tratamiento, informa al interesado que los datos personales facilitados son recogidos con la finalidad de gestionar el servicio contratado, las tareas administrativas del citado servicio, así como de remitirle información de nuestros servicios y difundir nuestra actividad. Los datos personales proporcionados se conservarán mientras se mantenga la relación contractual, y una vez finalice la citada relación se mantendrán bloqueados 10 años, antes de su destrucción. Le informamos de que sus datos no serán comunicados, salvo las cesiones obligadas por Ley. La base legal para el tratamiento de sus datos es el interés legítimo de CESI IBERIA y el consentimiento expreso del interesado.

El interesado puede ejercer los derechos de acceso, rectificación, cancelación, oposición, limitación y portabilidad de sus datos mediante correo electrónico a la dirección datos@cesi-iberia.com, poniendo en el asunto la referencia "Protección de Datos" y acompañando la solicitud una copia del DNI o documento de identificación equivalente. Si considera que sus derechos no se han atendido adecuadamente, tiene derecho a presentar una reclamación ante la Agencia Española de Protección de Datos.

Solicitamos su autorización para realizar los siguientes tratamientos. (En caso de autorizar el tratamiento marque la casilla correspondiente):

- ☐ Ofrecerle productos y/o servicios relacionados con los solicitados y fidelizarle como cliente.
- ☐ Captación, grabación y uso de mi imagen tomada en las aulas, así como en el resto del centro para su difusión en la página web, newsletters, redes sociales, memorias, etc. de CESI IBERIA o de terceros con la finalidad de difusión de nuestras actividades y servicios.

Fdo.
(Nombre y apellidos del interesado)

En, a de de 2020