

CERTIFICADO

Se entregará un certificado a quienes acrediten la asistencia y participación activa en el curso.

INSCRIPCIÓN

En www.unedbarbastro.es o en la secretaría del Centro de Barbastro o de las Aulas de Fraga y Sabiñánigo.

Plazo de inscripción:

Hasta el 6 de febrero.

Derechos de Inscripción:

- Matrícula ordinaria: 32 euros
- Matrícula reducida: 16 euros *

*Tutores, PAS y Prof. Sede Central UNED, colaboradores Prácticum, estudiantes (estudios oficiales y usuarios del CRAI), estudiantes Universidad para mayores, Asociación de Ex-alumnos UNED, personal de los Ayuntamientos de Barbastro, Fraga y Sabiñánigo, personal de la Diputación de Huesca y Gobierno de Aragón, miembros de entidades con convenios de colaboración, en los que se recoja expresamente esta condición. Deberán aportar documentación justificativa.

Formas de pago:

- Tarjeta, a través de los TPV de las secretarías de las 3 sedes o del TPV Virtual durante la matrícula en línea.

- Transferencia bancaria en la cuenta
ES08 2085 2154 3603 3000 8895
(Ibercaja Oficina Principal de Barbastro).

La matrícula será efectiva una vez realizado el pago.
La adjudicación de plazas se realizará por orden de inscripción efectiva.

PLAZAS LIMITADAS

INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN

UNED-Barbastro

C/. Argensola, 55

22300-Barbastro (Huesca)

Tel.: 974 316 000

UNED-Sabiñánigo

Avda. del Ejército 27, Pirenarium

22600-Sabiñánigo (Huesca)

Tel.: 974 483 712

UNED-Fraga

C/. Albalate de Cinca, s/n

22520-Fraga (Huesca)

Tel.: 974 474 270

www.unedbarbastro.es



Librería 'Valentina Cancer'
Libros especializados

Descuento del 5% en todos los materiales
UNED C/ Argensola 60, Barbastro



Curso

BIENESTAR PERSONAL E INTELIGENCIA EMOCIONAL: CÓMO GESTIONAR EL ESTRÉS Y DISFRUTAR DE LA VIDA

Imparte: Dr. Carlos Hue García

12 y 13 de febrero,
de 16 a 20 h.

Centro UNED Barbastro



INTRODUCCIÓN

Las exigencias de nuestra sociedad, tanto en el plano profesional como familiar están agravando los problemas emocionales con los que nos enfrentamos día a día, en especial después de la pandemia. Muchas veces, esas exigencias vienen de nuestro entorno laboral o familiar, pero otras, proceden de nosotros mismos. La inteligencia emocional, en este sentido, viene a nuestro rescate. Así, en este curso trataremos, desde la inteligencia emocional, la neurociencia y la psicología positiva, cómo gestionar las emociones agradables y desagradables para aumentar nuestra resiliencia, motivación, empatía y liderazgo, y poder hacer frente a esas exigencias y elevar nuestro bienestar personal.

OBJETIVOS

- Apreciar y reconocer las emociones y sentimientos agradables y desagradables que se desarrollan en los ámbitos laborales, familiares y sociales en los que nos desenvolvemos.
- Conocer los siete elementos del método de pensamiento emocional tanto los referidos a nosotros mismos, como aquellos que se desarrollan en las relaciones con los demás.
- Desarrollar competencias emocionales a partir del método propuesto para gestionar nuestras emociones y el clima laboral y familiar en nuestro entorno.
- Realizar actividades y ejercicios en relación con cada uno de los elementos del método: autoconocimiento, autoestima, resiliencia, motivación, conocimiento de otros, y empatía para alcanzar el liderazgo sobre los demás.

DESTINATARIOS

Profesionales de la enseñanza, la salud, los servicios sociales y otros sectores económicos, no importa su titulación y competencias. Todo tipo de personas interesadas que deseen mejorar personalmente y aprender a mejorar el clima laboral, familiar o social a través de unas relaciones positivas.

CONTENIDOS

- Neurociencia, psicología positiva e inteligencia emocional.
- Los elementos del método de pensamiento emocional.
- Cómo abordar los principales problemas emocionales en relación con el trabajo: compañeros, jefes...
- Cómo abordar los principales problemas emocionales en relación la familia: pareja, hijos, padres...
- Las competencias emocionales relativas a uno mismo: autoconocimiento, autoestima, resiliencia y motivación
- Las competencias emocionales relativas a los demás: conocimiento de los demás, comunicación emocional, empatía y liderazgo.

METODOLOGÍA

El curso es eminentemente práctico, ya que las emociones y sentimientos no se pueden explicar, sino se deben sentir. Para ello, utilizamos metodologías activas y relacionales como el role playing, la dramatización emocional, técnicas de relajación, etc. Nos reiremos, nos entristeceremos, y disfrutaremos aprendiendo.

IMPORTE

Carlos Hue García es doctor en Ciencias de la Educación por la Universidad de Barcelona, así como psicólogo y pedagogo por la Complutense de Madrid. Ha realizado su labor profesional como psicólogo-pedagogo en la administración social y educativa del Gobierno de Aragón donde fue director general. Ha sido profesor asociado de psicología y pedagogía en la Universidad de Zaragoza y profesor colaborador en la UEZ y en la Universidad San Jorge. Experto en inteligencia emocional y coaching educativo, imparte conferencias y cursos a profesionales de la educación y otras especialidades en España, Portugal y países de Latinoamérica como Colombia, Perú o Panamá. Autor de varios libros entre los que destaca "Bienestar docente y pensamiento emocional". Es colaborador habitual en medios de comunicación y miembro del Consejo Escolar de Aragón.

BOLETÍN DE INSCRIPCIÓN

BIENESTAR PERSONAL E INTELIGENCIA EMOCIONAL: CÓMO GESTIONAR EL ESTRÉS Y DISFRUTAR DE LA VIDA

NOMBRE

APELLIDOS

DNI

DIRECCIÓN

C.P.

POBLACIÓN

TELÉFONO

E-MAIL

Tipo de inscripción (marcar con una X)

Matrícula ordinaria

Matrícula reducida

Información básica sobre protección de datos

Responsable: Consorcio Universitario del Centro Asociado de la UNED en Barbastro Ramón J. Sender.

Finalidad: Gestión de las actividades del Centro.

Legitimación: Por consentimiento del interesado.

Destinatarios: No se cederán datos a terceros, salvo obligación legal.

Derechos: Acceder, rectificar, suprimir los datos, así como otros derechos como se explica en la información adicional. Puede consultar la información adicional y detallada sobre Protección de Datos en el Portal de Transparencia de nuestra Web <http://www.unedbarbastro.es>