Universidad de SanAndrés

EDUCACIÓN EJECUTIVA

PRESENCIAL

LIDERAZGO EMOCIONAL

> La gestión saludable de tus emociones y los vínculos en el equipo

Abordaremos el liderazgo emocional desde una doble perspectiva: lidero mis propias respuestas emocionales y lidero situaciones con otras personas, atravesadas por la emocionalidad, a la vez que puedo crear espacios donde las emociones se expresen abiertamente.

¿Gestionamos nuestras emociones o somos gobernados por ellas? ¿Tenemos conciencia de lo que sentimos y pensamos y en qué medida impactan sobre nuestra autoestima, nuestros comportamientos y resultados, nuestros vínculos?

Las emociones determinan nuestra calidad de vida, y también la de las relaciones que mantenemos. Por eso es clave asumir el protagonismo y la responsabilidad en relación a ellas, desaprendiendo patrones de respuesta y reacciones automáticas y reaprendiendo respuestas más conscientes, flexibles y efectivas. En este sentido, la agilidad emocional es una gran herramienta para revisar nuestros "programas emocionales" rígidos y resetearlos, eligiendo nuestra respuesta con conciencia e integrándola a nuestros valores.

El enfoque del programa se sustentará en los aportes de la psicología cognitiva, la psicología positiva y las neurociencias, con dos grandes focos: la conciencia y autogestión ágil de nuestras emociones y la gestión emocional saludable de los vínculos.

> *El programa atiende un desafío actual de manera profunda, integral y práctica. Altamente recomendable para líderes de todo tipo de organizaciones y profesiones.*

Bárbara Macherett
RECRUITING MANAGER
SOUTH GEEKS

> *Excelente programa. Perfecto el abordaje desde lo individual a lo colectivo atravesado por la búsqueda continua de ser nuestra mejor versión:*
>
> *Me llevo muchas herramientas de aplicación diaria y un entusiasmo enorme por bajar lo aprendido al equipo. Creo que todo mi equipo deberían liderar emocialmente su vida ya sea profesional como personalmente.*
>
> *Una joya el programa!".*

Gisela Casanave
DIRECTORA COMERCIAL
TECNOIMAGEN SA

DURACIÓN

2 encuentros presenciales

HORARIOS

De 9:00 a 17:00 h

RESERVÁ TU LUGAR

+54 11 7078 4770

educacionejecutiva@udesa.edu.ar

CONTENIDOS DEL PROGRAMA

1) Conociendo mis emociones para gestionarlas

- Neurobiología de las emociones. El proceso emocional: desencadenante, experiencia, respuesta.
- ¿Somos conscientes de nuestras emociones? Conocer y comprender nuestras emociones y estados de ánimo: el primer paso clave.
- Pensamientos y emociones: cómo se generan y consolidan las creencias. El peso de la interpretación en nuestras emociones.
- Pensamientos negativos automáticos y su impacto. Cómo gestionarlos.
- Rigidez versus agilidad emocional: el proceso de reaprender nuestros hábitos emocionales. Neuroplasticidad.
- Cómo construir agilidad emocional paso a paso: una herramienta para elegir conscientemente nuestra respuesta emocional.
- Reconocernos en nuestra vulnerabilidad y ejercitar la autocompasión.

Espacio Mindfulness: *un encuentro para conocer principios básicos y técnicas de esta disciplina clave para alcanzar el equilibrio y bienestar emocional y gestionar el estrés.*

2) Los vínculos están cargados de emociones: liderazgo emocional

- ¿Cómo se manifiestan las emociones en otras personas? ¿Cómo reconocerlas en su amplitud y diversidad de manifestaciones? ¿Cómo cambiar los sesgos y empatizar?
- Desarrollar y moldear la cultura emocional del equipo/ organización.

Liderazgo emocional de equipos:

- ¿Somos capaces de acompañar emocionalmente a otras personas en un contexto laboral o de liderazgo de equipos? ¿De qué manera hacerlo con los diferentes estilos personales?
- Cómo crear un espacio de seguridad psicológica, que habilite la expresión abierta y sincera y consolide la confianza. Construir un clima emocional positivo en el equipo.
- El impacto de las emociones en las conversaciones desafiantes y en la gestión de conflictos.
- La emocionalidad de las conversaciones de feedback. ¿Cómo decir lo que hay que decir cuidando las relaciones?
- Tratar con personas “difíciles” y entornos tóxicos.
- Gestión emocional en situaciones de influencia y negociación.

Laboratorio de casos y Coaching de pares.

COORDINACIÓN ACADÉMICA

Victoria Navarro
Licenciada en Psicología, Universidad de Buenos Aires. Coach Organizacional, Universidad de San Andrés. Especialista en Desarrollo Personal y Comunicación Estratégica.

PROFESORES E INVITADOS

- **Martín Reynoso**
  Licenciado en Psicología y Magister en Salud. Se formó en mindfulness en Argentina y EEUU. Dirige Train Your Brain Argentina. Autor de "Mindfulness, la meditación científica" (Paidos, 2017).

Educación Ejecutiva de la Universidad de San Andrés diseña y desarrolla soluciones de aprendizaje para personas provenientes de las principales organizaciones de Argentina y América Latina.

La Universidad de San Andrés es miembro de UNICON (University Consortium for Executive Education), la entidad más importante del mundo en Educación Ejecutiva. Dentro de sus miembros se encuentran Harvard, MIT, IMD, INSEAD, Stanford, LBS, ESADE, IE, Columbia, Fundación Dom Cabral, ITAM, TEC Monterrey, Adolfo Ibáñez, Universidad de Los Andes, entre otras.

ASSOCIATION OF MBAS ACCREDITED

BGA Business School Impact Award 2021

#1 de Argentina
Mejor Escuela de Negocios

#4 LATAM
Mejores Escuelas de Negocios

RANKING DE ESCUELAS DE NEGOCIOS 2023
AMÉRICA ECONOMÍA

Universidad de San Andrés

Campus Victoria: Vito Dumas 284, Victoria, Prov. de Bs. As.
Sede Riobamba: Riobamba 1276, CABA
Sede Callao: Av. Callao 1055, CABA

+54 11 7078 4770 educacionejecutiva@udesa.edu.ar exed.udesa.edu.ar