



Taller

Inteligencia Emocional y Manejo Efectivo de Conflictos



Modalidad: Presencial



Duración: 8 horas

La **Universidad Iberoamericana (UNIBE)**, a través de su Departamento de Educación Continua, ofrece un amplio portafolio de programas orientados a la actualización y especialización de profesionales en diversas áreas del conocimiento. Desarrolla propuestas académicas innovadoras, alineadas con la demanda del mercado laboral nacional y global, enfocadas en el fortalecimiento de competencias para el desarrollo profesional y personal que promuevan la empleabilidad.

Ofrecemos un Aprendizaje a lo Largo de la Vida, con programas Ejecutivos y de Actualización, Salud, formación Preuniversitaria, Capacitaciones Corporativas diseñados a la medida, Microcredenciales Universitarias, Soft Skills Academy y cursos para Adultos Mayores. La integración de metodologías activas, docentes expertos y el uso de ecosistemas de aprendizaje, garantiza una experiencia formativa práctica y transformadora.



Principales Líneas Temáticas



Ejes Clave

Taller Inteligencia Emocional y Manejo Efectivo de Conflictos



Descripción

Este taller dinámico busca profundizar sobre la importancia del autoconocimiento y la autorregulación emocional como parte vital de la construcción del proyecto de vida de los adolescentes, por igual, promueve el desarrollo de estrategias claves para enfrentar las dificultades que se presentan en el diario vivir en este ciclo de vida.

Objetivo

Promover el autoconocimiento y relación saludable del adolescente consigo mismo. Un espacio útil para conectar con sus fortalezas y cómo utilizarlas a su favor.

Dirigido a

Pre- universitarios y adolescentes en edades entre 14 y 18 años, interesados en autoconocerse, y contar con estrategias claves para enfrentar las dificultades que se presentan en el diario vivir.

Beneficios

Al finalizar este programa el egresado estará capacitado para:

- **Reconocer y comprender** mejor sus emociones, fortalezas, intereses y áreas de mejora, fortaleciendo su autoconocimiento y autoestima.
- **Aplicar** estrategias de autorregulación emocional para gestionar de manera saludable situaciones de estrés, frustración y presión propias de la adolescencia.
- **Desarrollar** habilidades de comunicación asertiva que favorezcan relaciones interpersonales más positivas y respetuosas.
- **Utilizar** herramientas prácticas para la resolución pacífica y efectiva de conflictos en entornos familiares, escolares y sociales.
- **Fortalecer** su capacidad de toma de decisiones, promoviendo una mayor confianza y autonomía en la construcción de su proyecto de vida.
- **Identificar y potenciar** sus fortalezas personales para afrontar desafíos cotidianos con mayor resiliencia y bienestar emocional.
- **Implementar** técnicas de manejo del estrés que contribuyan a su salud mental, equilibrio emocional y rendimiento académico.
- **Construir** una relación más saludable consigo mismos, favoreciendo su desarrollo integral y adaptación a los retos de esta etapa de vida.

Contenido

Módulo I:

Inteligencia Emocional

- Reconocimiento de emociones
- Autoconocimiento y autoestima
- Regulación emocional
- Manejo de la frustración
- Pensamiento positivo
- Empatía

Módulo II:

Resolución de Conflictos

- Comprensión de los conflictos
- Control de impulsos
- Resolución de problemas
- Negociación y acuerdos
- Toma de decisiones
- Relaciones positivas

Módulo III:

Estilos Comunicacionales

- Comunicación verbal y no verbal
- Estilos de comunicación
- Comunicación asertiva
- Escucha activa
- Expresión de emociones
- Trabajo en equipo

Módulo IV:

Manejo del Estrés

- Identificación del estrés
- Factores estresantes en la adolescencia
- Técnicas de relajación
- Manejo de la presión y la ansiedad
- Organización del tiempo
- Resiliencia y bienestar emocional



Facilitador



Emanuel Pérez Acevedo M.D.R.

Licenciado en Mercadotecnia y Máster en Dirección Comercial. Asesor Comercial, Experto en Análisis de indicadores, Planificación Estratégica, Servicio al Cliente, Desarrollo de Procesos, Esquemas de Formación profesional y Gestión de la Calidad. Cuenta con más de 10 años de experiencia en la gestión comercial, ocupando posiciones gerenciales en empresas multinacionales tales como Avon Products, Cablesat Dominicana y Logicom Dominicana, (Herbalife). Actualmente se desempeña como Consultor Comercial en LPF Diseño y Reingeniería Comercial, así como docente de postgrado y educación continua en varias Universidades.



UNIBE | PRE-U



¡Adquiere las **herramientas clave** para destacar en esta apasionante industria!



Para más información
Contáctanos



809-689-4111
Exts.: 2203 y 2407



e.continua@unibe.edu.do

ASISTENTE VIRTUAL
Aurora



809-255-4111



aurora@unibe.edu.do



aurora.unibe.edu.do

educacioncontinua.unibe.edu.do



**¡Escanea y
comienza hoy!**