

Objetivos:

1. Alcanzar un mayor conocimiento de ti mismo identificando tus emociones.
2. Adquirir herramientas para que averigües cómo se generan tus sentimientos.
3. Aprender a manejar tus emociones adecuándolas a cada momento.

Dirigido a todas aquellas personas interesadas en conocerse a sí mismas y en mejorar las relaciones que mantienen con su entorno y con los demás.

“PODER ELEGIR CÓMO TE QUIERES SENTIR Y COMPORTAR EN CADA MOMENTO”

CONDICIONES GENERALES:

Los alumnos matriculados podrán obtener el Diploma acreditativo de haber participado en la actividad académica, siempre que la asistencia a las clases sea regular y comprobada, debiendo acreditarse ésta, al menos, en un 80% de las sesiones. La celebración de la actividad está condicionada a que una semana antes de la misma haya un mínimo de diez alumnos matriculados.

PLAZO DE MATRÍCULA:

Plazo de matrícula: Hasta el 10 de noviembre (ampliable hasta el día de comienzo del curso si no se ha cubierto el número de plazas).

A los alumnos que acrediten estar matriculados en el curso académico 2013/2014 en estudios oficiales de Grado, Máster o Doctorado en una universidad española, o en cualquier otro estudio que equivalga a ellos, según la normativa vigente, se les aplicará un 20% de descuento en el precio de la matrícula. A estos efectos se entiende que, en cualquier caso, son estudios equivalentes los conducentes a la obtención de un título de Maestro, Diplomado, Licenciado, Arquitecto, Arquitecto Técnico, Ingeniero e Ingeniero Técnico.

CRÉDITOS ACADÉMICOS:

Conforme a la legislación vigente, la UIMP emitirá, a petición de los interesados, un certificado en que conste la equivalencia en créditos ECTS para su posible reconocimiento por otras universidades.

INFORMACIÓN Y MATRICULACIÓN:

Toda la información la podrá obtener en nuestra web:

www.uimp.es

o en la **SECRETARÍA DE ALUMNOS**

Palafox, 1 16001 CUENCA

Tfnos.: 969 22 09 25 / 969 22 13 27

aaragon@uimp.es

MATRÍCULA: Tarifa B: 60 euros

Tasas administrativas: 20 euros

HORAS LECTIVAS: 16

CÓDIGO: 62FO



INTELIGENCIA EMOCIONAL: Una perspectiva desde la Programación Neurolingüística

Dirección:

Dra. D^a Sara Beneit Gómez

Del 17 al 20 de noviembre

UIMP, C/ Palafox, 1

CUENCA

Inteligencia Emocional: Una perspectiva desde la Programación Neurolingüística

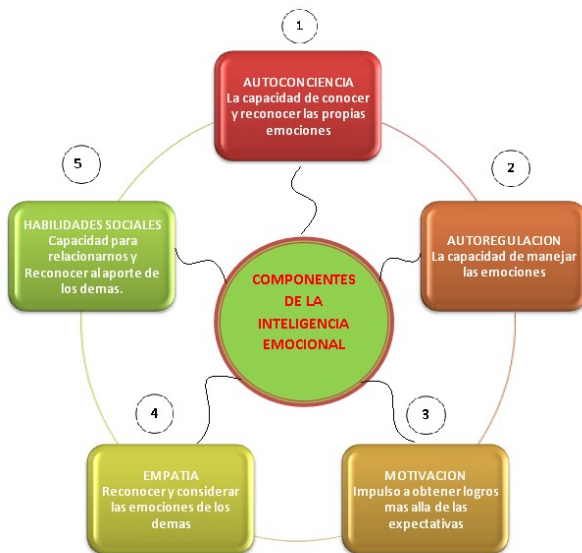
LUNES, 17 DE NOVIEMBRE

17:00 h.: INAUGURACIÓN.

17:10 A 18:15 h.:
INTRODUCCIÓN: PERCEPCIÓN DESDE LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA.
¿Cómo percibo mi realidad?

18:35 A 19:50 h.:
SISTEMAS PERCEPTIVOS Y REPRESENTACIONALES. *Identificando mi mapa del mundo.* Práctica individual y/o grupal.

20:10 A 21:00 h.:
SUBMODALIDADES: Concepto y Predicados.



MARTES, 18 DE NOVIEMBRE

17:00 A 18:15 h.:
DEL PENSAMIENTO A LA CONDUCTA: ESTRATEGIAS MENTALES. *Cómo genero mi realidad.*

18:35 A 19:50 h.:
LA IMPORTANCIA DE MIS VALORES Y CREENCIAS: *Cómo influyen en mi conducta.*

20:10 A 21:00 h.:
PENSAMIENTOS IRRACIONALES. Práctica individual.

MIÉRCOLES, 19 DE NOVIEMBRE

17:00 A 18:15 h.:
EL ESPECTRO DE LAS EMOCIONES: EMOCIONES BÁSICAS. *Cómo se manifiestan en mí.*

18:35 A 19:50 h.:
EMOCIÓN Y FISIOLÓGIA: CONCEPTO DE "ESTADO INTERNO".

20:10 A 21:00 h.:
GESTIÓN DE LA EMOCIÓN: CAMBIO DE ESTADO. Práctica grupal.

JUEVES, 20 DE NOVIEMBRE

17:00 A 18:15 h.:
EMOCIONES DE SEGUNDO Y TERCER NIVEL: LA ELABORACIÓN DEL SENTIMIENTO.

18:35 A 19:50 h.:
INTRODUCCIÓN AL CONCEPTO DE LA "CARGA EMOCIONAL".

20:10 A 21:00 h.:
CONCLUSIONES: "Adquisición de lo aprendido".

"Cómo manejar nuestras emociones antes de que ellas nos manejen a nosotros".