

CURSO: GESTIÓN DE EMOCIONES EN EL ÁMBITO LABORAL.

FECHA DEL CURSO: 6 al 29 de Octubre.

DÍAS Y HORARIOS: Martes y jueves de 18 a 20 hs.

CARGA HORARIA: 16 hs.

MODALIDAD: Virtual Sincrónico, Plataforma Zoom.

COORDINADOR: Q.F. Rubén Cano, Asistente Académico, Facultad de Química.

DOCENTE: Lic. Ps. **Mónica Golpe**, egresada de la UDELAR, Consultora en temas vinculados a Gestión Humana: Procesos de Evaluación por Competencias en concursos externos y promoción interna. Coordinación de Assessment Center y Dinámicas Grupales. Coordinación y dictado de Cursos y Talleres diseñados a medida para empresas públicas y privadas. Desarrollo de Competencias para Mandos Medios. Coordinación de Grupos de Apoyo Psicológico, contención y cuidado emocional para trabajadores del área de la Salud.

FUNDAMENTACIÓN: En el contexto actual, caracterizado por la acelerada transformación de los entornos laborales, la gestión adecuada de las emociones se ha consolidado como una competencia transversal esencial para el bienestar individual y organizacional. Los cambios tecnológicos y la creciente presión por alcanzar resultados, han incrementado las demandas psicológicas en los equipos de trabajo, evidenciando la necesidad de desarrollar habilidades emocionales que favorezcan la salud mental y la productividad. Este curso propone integrar teoría y práctica para que los participantes aprendan a reconocer, regular y expresar de manera constructiva sus emociones en el ámbito laboral. Con ello, se busca favorecer la resiliencia individual, fortalecer los vínculos interpersonales y contribuir a la creación de climas de trabajo más saludables y productivos.

DESTINATARIOS: Egresados, Docentes y TAS Udelar

OBJETIVOS: Integrar conocimientos teóricos y herramientas prácticas orientadas al reconocimiento, regulación y expresión constructiva de las emociones en el ámbito laboral. Identificar fortalezas y aspectos a desarrollar, a través de un proceso introspectivo realizado por cada participante- en relación a los conceptos expuestos, a fin de generar el autoconocimiento. Comprender las propias respuestas emocionales y las de los demás, favoreciendo un manejo consciente que potencie la empatía y la creación de climas de trabajo más humanos, saludables y productivos.

PROGRAMA DEL CURSO:

Concepto de Gestión Emocional.

Sentimientos y Emociones. Diferencias.

Función de las Emociones.

¿Cómo generar nuestro “paraguas” emocional? Estrategias de gestión emocional.

El Modelo ABC de la Perturbación Emocional.

Identificación y Características de los Pensamientos Irracionales.

Pautas para el desarrollo de la Comunicación Asertiva.

Cómo trabajar la Ira y la Ansiedad en el lugar de trabajo.

Promoviendo las emociones positivas en el lugar de trabajo.

La Cultura del Agradecimiento en el ámbito laboral.

Generación de hábitos y rutinas saludables, en la persona y en la Organización.

COSTO: \$ 5.800

INSCRIPCIONES EN EL SIGUIENTE LINK: <https://www.fq.edu.uy/node/631>

Las inscripciones están abiertas y se recibirán hasta 3 días hábiles previos al inicio del curso. El pago de la matrícula deberá realizarse recién a partir de recibido correo electrónico con la confirmación del cupo y con el detalle de la modalidad de pago.

Becas con el 100% de bonificación para funcionarios de la Udelar

Los interesados en postularse a los 10 cupos bonificados por el 100% en la Línea Temática de Gestión Universitaria y Pública de la Escuela de Gobierno (EdeG) y el Prorectorado de Gestión (PRG), deberán inscribirse a través de la Bedelía de la EdeG en el siguiente enlace: <https://escueladegobierno.udelar.edu.uy/bedelia/>

FECHA CIERRE DE INSCRIPCIONES: 29/9/26