



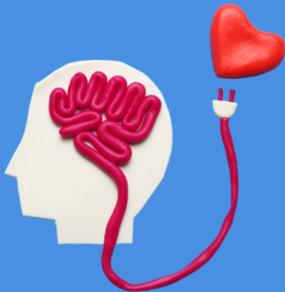
Facilitador:
Dr. Vicente Vargas
Médico-Psiquiatra

Especialidades:

Psicoterapia,
Análisis Transaccional,
Terapia Contextual y Ética,
Terapia Familiar Sistémica,
Terapia de Pareja y Sexual;
Bioética y Psicofarmacología;
Administración Pública.

Presidente de la Sociedad Dominicana
de Psiquiatría 2012-2014;
Presidente del Congreso de Psiquiatría
Centro Americano y del Caribe 2013-
2014.

Instructor de grupo y asesor de empresas
públicas y privadas en comportamiento
organizacional y bioeticista con más de
40 años de experiencia en terapia y
facilitador de grupos de desarrollo
humano.



Duración

12 semanas
1 vez a la semana por 3 meses
Horario: 6:00pm-9:00pm
Fecha de inicio: Próximamente
INCLUYE: COFFEE BREAK DE 15 MIN
(CAFÉ, TÉ, Y AGUA)

Contáctanos

Whatsapp:
+1(849)247-8091
Instagram:
@drvicentevargas
www.drvicentevargas.com



INTELIGENCIA EMOCIONAL: ESTRATEGIAS PARA EL BIENESTAR

CURSO-TALLER



Motivación

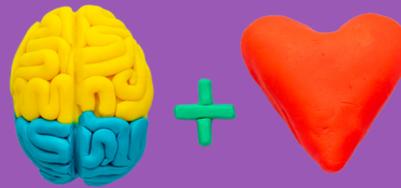
La Inteligencia Emocional nos sirve para ayudar a dar las respuestas que corresponden a cada situación de la vida como:

- Tomar conciencia de nuestras emociones.
- Comprender los sentimientos de los demás.
- Tolerar las presiones y frustraciones que soportamos en el trabajo.
- Acentuar nuestra capacidad de trabajar en equipo.
- Adoptar una actitud empática y social que nos brindará mayores posibilidades de desarrollo personal.
- Participar, deliberar y convivir con todos desde un ambiente armónico y de paz.



Metodología

Ambiente informal y relajado, dinámica interactiva y participativa con charlas breves y ejercicios. Incluye material de Apoyo- Carpeta, Lecturas y Fichas con los ejercicios. Al terminar el curso te entregamos un certificado.



PROGRAMA

I. Introducción

1. Que sabemos de Inteligencia Emocional
2. ¿Que es la Inteligencia Emocional? ¿Para qué sirve?
3. Midiendo nuestra Inteligencia Emocional

II. Autoconocimiento

1. La Personalidad
2. Conociendo nuestra personalidad

III. Autocontrol

1. Como lidiar con sus emociones
2. Las emociones naturales y las falsas emociones
3. Manejo de emociones en tiempos de crisis y de pandemia (autoevaluación)
4. Adaptarse o reinventarse

IV. Hablemos de inteligencia emocional

1. Las cinco cualidades de la inteligencia emocional
2. Cualidades emocionales para alcanzar el éxito
3. Aprender a identificar las emociones y cómo manejarlas

V. Manejo de la ira y los impulsos

1. El secuestro amígdalar
2. Como lidiar con el enojo
3. Como hacer un cambio
4. Cuando pedir ayuda

VI. Motivarse

1. Automotivación
2. Áreas de vida
3. Asertividad y trabajo
4. El por qué (circulo de oro)
5. Una vida con propósito

VII. Empatía

1. Qué es Empatía
2. Coeficiente de Empatía
3. El perfil de la persona Empática
4. Cómo desarrollar Empatía
5. Como expresar Empatía
6. Transacciones Complementarias para alcanzar la máxima empatía

VIII. Asertividad

1. Qué es Asertividad
- 2.Cuál es su grado de Asertividad
3. Derechos asertivos
4. Habilidades asertivas
5. Cómo identificar la manipulación y juegos psicológicos
6. Técnicas Asertivas