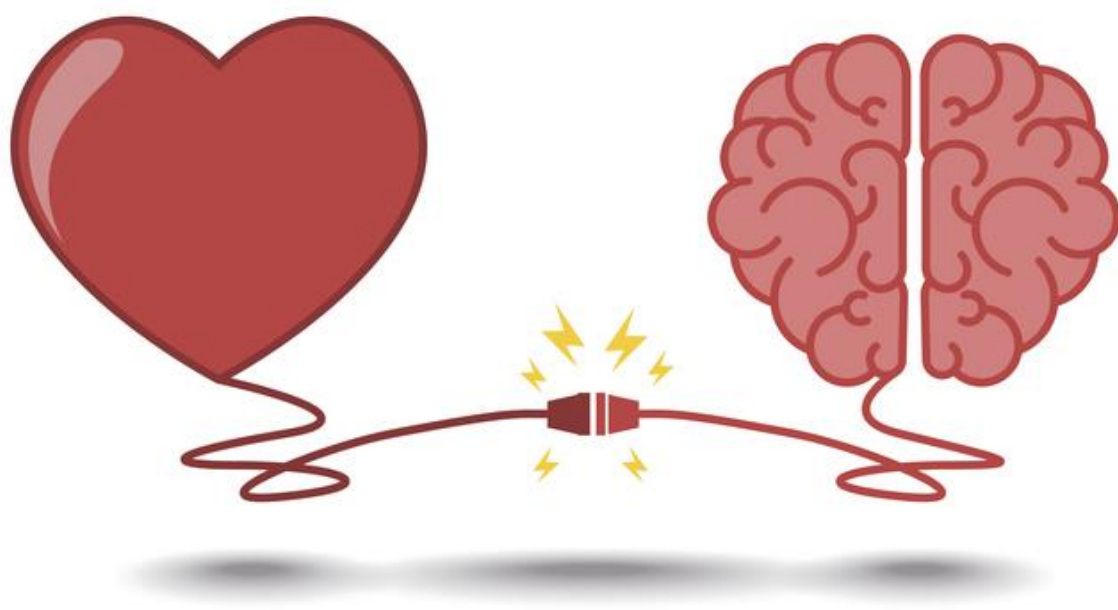


Fundación
MAPFRE

2024

CATÁLOGO DE TALLERES PRÁCTICOS BIENESTAR EMOCIONAL



FORMACIÓN PARA EMPRESAS 2024

Contenido

Temática: PREVENCIÓN PSICOLÓGICA.....	3
1. Concienciación del autocuidado de la salud mental	3
2. Hábitos de autocuidado de la salud mental	3
3. Primeros auxilios psicológicos.....	3
4. Mentalidad para reducir la tendencia a la preocupación.....	3
Temática: BIENESTAR EMOCIONAL.....	3
5. Procurarme bienestar emocional.....	3
6. Los Factores del bienestar, conócelos y evalúate.....	3
7. Hábitos de autocuidado emocional	3
8. Desarrollar un “optimismo realista”	3
9. La Gratitude, herramienta para el bienestar.....	4
10. Cómo hablarse bien a un@ mism@.....	4
Temática: SEGURIDAD PERSONAL	4
11. Empoderamiento personal: aumentar la autoconfianza.....	4
12. Kindfulness: tratarte con amabilidad y compasión	4
13. El poder de la Vulnerabilidad	4
Temática: GESTIONAR EMOCIONES	4
14. Gestionar las emociones en el trabajo: técnicas esenciales	4
15. Gestionar los enfados.....	4
16. Gestionar los miedos.....	5
17. Gestionar la frustración.....	5
18. Manejar las preocupaciones y la incertidumbre	5
19. Errores en la gestión de emociones	5
20. Mindfulness para la regulación emocional.....	5
21. Desarrollar la Fortaleza psicoemocional con el modelo FORTIA®.....	5
Temática: ESTRÉS Y RELAJACIÓN	5
22. Combatir y prevenir el estrés	5
23. Introducción al Mindfulness.....	5
24. Técnicas de relajación y respiración	6
25. Desconectar mentalmente del trabajo.....	6
Temática: AUTOSABOTAJES EMOCIONALES	6

26. Autosabotajes emocionales, descúbrelos y combátelos.....	6
27. Impulsores de Kahler: neutraliza tus limitantes internos.....	6
28. Combatir el Perfeccionismo y la excesiva auto-exigencia.....	6
29. Sesgos cognitivos: conócelos y contrárréstalos	6
Temática: INTELIGENCIA SOCIAL.....	6
30. Cultivar relaciones saludables.....	6
31. Asertividad: poner límites asertivos y decir NO	7
32. Gestionar los conflictos.....	7
33. Cómo no tomarte las cosas de manera personal	7
34. Las leyes de las relaciones saludables	7
Temática: ADAPTACIÓN AL CAMBIO	7
35. Adaptarme a los cambios.....	7
36. Crear el cambio: Desarrollar una “Mentalidad de Crecimiento”	7
37. Desarrollar Resiliencia ante las dificultades.....	7
38. Pensamiento constructivo: Cómo afrontar los problemas y las dificultades	8
Temática: HÁBITOS SALUDABLES.....	8
39. Crear hábitos positivos	8
40. Bienestar y desconexión digital.....	8
Temática: PRODUCTIVIDAD PERSONAL.....	8
41. Productividad: Gestiona la energía, no el tiempo.....	8
42. Superhábitos para la productividad personal.....	8
43. Evitar la procrastinación y la pereza.....	8
44. Focus: aumentar la concentración en el trabajo.....	8
Temática: LIFE COACHING	9
45. Consejos para vivir mejor (Sabiduría para la vida).....	9
46. Autoliderazgo: identificar mis Propósitos y Valores	9
47. Los 4 acuerdos: sabiduría tolteca para una vida mejor	9
48. Trabaja las 7 formas de Riqueza	9
49. Cómo tomar mejores decisiones	9

Temática: PREVENCIÓN PSICOLÓGICA

1. Concienciación del autocuidado de la salud mental

Tomar conciencia de que tú eres el protagonista del cuidado de tu salud mental y conocer las herramientas que tienes a tu disposición.

2. Hábitos de autocuidado de la salud mental

Pautas y comportamientos básicos para la prevención y el cuidado de la salud mental.

3. Primeros auxilios psicológicos

Cómo detectar indicios de posibles problemas de salud mental en un@ mism@ y en los demás.

4. Mentalidad para reducir la tendencia a la preocupación

Descubre las 10 pautas de pensamiento que permiten tener una visión más clara de las situaciones y prevenir preocupaciones infundadas.

Temática: BIENESTAR EMOCIONAL

5. Procurarme bienestar emocional

Tips prácticos de psicología positiva para sentirme mejor con un@ mism@.

6. Los Factores del bienestar, conócelos y evalúate

Obtén una visión global de tu bienestar emocional a través de los factores principales descubiertos por la psicología positiva.

7. Hábitos de autocuidado emocional

Pequeñas acciones que la ciencia ha demostrado que aumentan tu bienestar en el día a día.

8. Desarrollar un “optimismo realista”

Desarrollar una visión más optimista de las situaciones y de uno/a mismo/a.

9. La Gratitud, herramienta para el bienestar

Descubrirás por qué expresar gratitud por lo que tienes en tu vida resulta tan beneficioso y las diferentes formas en que podemos hacerlo.

10. Cómo hablarse bien a un@ mism@

La forma en que te hablas tiene un impacto enorme en tu bienestar y desempeño. Aprende pautas para hablarte de forma sana y realista.

Temática: SEGURIDAD PERSONAL

11. Empoderamiento personal: aumentar la autoconfianza

Reforzar la autoconfianza en base a tus fortalezas, capacidades y logros.

12. Kindfulness: tratarte con amabilidad y compasión

Practicar la auto-compasión como factor para aumentar la autoestima.

13. El poder de la Vulnerabilidad

Al contrario de lo que habitualmente se cree, mostrarnos vulnerables no nos hace parecer débiles, sino que aumenta la autoconfianza y mejora las relaciones.

Temática: GESTIONAR EMOCIONES

14. Gestionar las emociones en el trabajo: técnicas esenciales

Tomar conciencia y regular las emociones que impiden el bienestar emocional y un buen desempeño.

15. Gestionar los enfados

Aprender a regular la ira y responder de forma racional y asertiva.

16. Gestionar los miedos

Aprender a desmontar y superar los miedos que nos impiden alcanzar nuestras metas.

17. Gestionar la frustración

Comprender por qué nos sentimos así y estrategias para utilizarla a nuestro favor.

18. Manejar las preocupaciones y la incertidumbre

Como lidiar con la preocupación en contextos complicados.

19. Errores en la gestión de emociones

La mayoría de las personas cometemos sin saberlo muchos errores a la hora de gestionar las emociones. Conócelos para poder evitarlos.

20. Mindfulness para la regulación emocional

Sé observador/a de tus emociones para no “engancharte” con ellas.

21. Desarrollar la Fortaleza psicoemocional con el modelo FORTIA®

Descubre cuáles son los recursos psicológicos y emocionales más importantes con los que contamos para afrontar las situaciones y dificultades de la vida.

Temática: ESTRÉS Y RELAJACIÓN

22. Combatir y prevenir el estrés

Técnicas prácticas para mantener a raya al estrés negativo (distrés).

23. Introducción al Mindfulness

Conocer la filosofía detrás de esta práctica y aprender técnicas básicas que permitan empezar a practicar la atención plena.

24. Técnicas de relajación y respiración

Herramientas de fácil aplicación en tu vida diaria para aumentar tu bienestar emocional y tu calma mental.

25. Desconectar mentalmente del trabajo

Técnicas para desconectar y dejar aparcadas las preocupaciones del trabajo.

Temática: AUTOSABOTAJES EMOCIONALES

26. Autosabotajes emocionales, descúbrelos y combátelos

Descubrir más de 60 Autosabotajes habituales, como el exceso de auto-exigencia, no saber priorizar, pensamiento “lavadora”, perfeccionismo...

27. Impulsores de Kahler: neutraliza tus limitantes internos

Combate estos limitantes internos: “Sé perfecto”; “Sé fuerte”; “Complace” “Date prisa” y “Esfuézate”.

28. Combatir el Perfeccionismo y la excesiva auto-exigencia

Descubrir cómo nos sabotamos, cómo nos afecta y sustituir el perfeccionismo por el “optimalismo” y la excelencia.

29. Sesgos cognitivos: conócelos y contrárréstalos

Los sesgos cognitivos son errores que comete nuestro cerebro a la hora de interpretar la realidad. Es muy importante conocerlos para tomar mejores decisiones.

Temática: INTELIGENCIA SOCIAL

30. Cultivar relaciones saludables

Desarrollar una comunicación constructiva, la empatía y una actitud asertiva.

31. Asertividad: poner límites asertivos y decir NO

Aprender a decir NO cuando deseas hacerlo, respetando tus derechos asertivos y los de la otra persona.

32. Gestionar los conflictos

Actitud y técnicas para gestionar tensiones y buscar un win-win con los demás.

33. Cómo no tomarte las cosas de manera personal

Comprender por qué los demás hacen lo que hacen y cómo evitar que te afecten a nivel emocional.

34. Las leyes de las relaciones saludables

Conocer y evaluarte en los comportamientos y las intenciones que se dan en todas las relaciones saludables.

Temática: ADAPTACIÓN AL CAMBIO

35. Adaptarme a los cambios

Desarrollar la flexibilidad cognitiva para cambiar la mirada sobre las situaciones.

36. Crear el cambio: Desarrollar una “Mentalidad de Crecimiento”

Descubrir la “mentalidad de crecimiento” para conseguir una mente más flexible, abierta a la innovación y la proactividad.

37. Desarrollar Resiliencia ante las dificultades

Pautas y técnicas para ser más resilientes ante las situaciones complicadas que tengamos que afrontar.

38. Pensamiento constructivo: Cómo afrontar los problemas y las dificultades

Rutinas de pensamiento que nos ayudan a afrontar eficazmente las dificultades de forma más constructiva y eficaz.

Temática: HÁBITOS SALUDABLES

39. Crear hábitos positivos

Técnicas de neurociencia para conseguir lo que te propongas (incluso los propósitos de Año nuevo).

40. Bienestar y desconexión digital

Comprender el efecto de la tecnología y las pantallas en tu salud física y emocional y aprender a desarrollar y mantener hábitos tecnológicos saludables.

Temática: PRODUCTIVIDAD PERSONAL

41. Productividad: Gestiona la energía, no el tiempo

Hábitos para gestionar la energía personal que aumentan la productividad y el bienestar.

42. Superhábitos para la productividad personal

Pequeños comportamientos que consiguen grandes resultados.

43. Evitar la procrastinación y la pereza

Técnicas que funcionan para evitar dejar de lado lo que realmente tienes que hacer.

44. Focus: aumentar la concentración en el trabajo

Técnicas y pautas para realizar mejor las tareas de mayor complejidad o para hacer tareas mucho más rápido.

Temática: LIFE COACHING

45. Consejos para vivir mejor (Sabiduría para la vida)

Conocer consejos de vida de personas sabias, ramas filosóficas, psicología y neurociencias para diseñar tu “Guía de vida” personal que te ayude a vivir mejor.

46. Autoliderazgo: identificar mis Propósitos y Valores

Sacar a la luz los Propósitos y Valores que para ti son importantes para que sean los que de verdad guíen tu vida.

47. Los 4 acuerdos: sabiduría tolteca para una vida mejor

Recogemos las enseñanzas de Miguel Ruiz y las ampliamos para que puedas aplicarlas a tu vida.

48. Trabaja las 7 formas de Riqueza

Equilibra y potencia tu vida con las 7 formas de Riqueza: Interior, Física, Social y familiar, Profesional, Económica, de Aventuras y de Impacto.

49. Cómo tomar mejores decisiones

Pautas y técnicas para evaluar mejor las situaciones, tus necesidades e intereses y poder decidir de forma más óptima.