
Curso: Programa de Desarrollo en Estabilidad Emocional

→ Presentación

La Dirección General de Formación de Recursos Humanos presenta un programa de capacitación destinado a los empleados de la administración pública provincial, cuyo propósito se orienta al fortalecimiento de la Estabilidad Emocional, entendida como competencia clave que favorece a la calidad de las relaciones interpersonales y en la apropiada gestión de las emociones dentro del contexto laboral.

En la actualidad la estabilidad emocional ocupa un lugar trascendental en el desarrollo laboral de una persona, ya que en la medida en que se presentan retos profesionales, mayor debe ser la capacidad para ser emocionalmente estable y lograr decisiones acertadas. Asimismo, canalizar adecuadamente las emociones frente a los problemas y situaciones, permite a la persona establecer una óptima convivencia independientemente del entorno en el que se encuentre.

→ Contribución Esperada

Se espera que el agente esté en condiciones de mejorar su competencia para gestionar emociones en beneficio propio, de su entorno laboral y de los usuarios externos.

→ Destinatarios

Agentes de la Administración Pública Provincial (Escalafón 2695/83), que se desempeñen en áreas de Atención al Ciudadano .

→ Modalidad

Semi-presencial.

El curso consta de dos talleres vivenciales con una duración de 4 hs. Además, se trabajará en el desarrollo de contenido teórico y actividades en el aula virtual.

→ **Duración**

Duración: 4 semanas (encuentros presenciales con asistencia obligatoria)

→ **Objetivos**

General

- Sensibilizar y desarrollar el nivel de competencia que el agente posea al inicio de la oferta formativa.

Específicos

- Identificar sentimientos y emociones propias, aumentando el conocimiento personal.
- Mejorar el control y la gestión emocional.
- Elevar la tolerancia a la frustración e incrementar las estrategias de afrontamiento
- Comprender, aceptar y gestionar los propios estados emocionales generados a partir de nuestro contexto profesional.
- Comprender a los demás de forma que podamos mejorar nuestra relación con ellos, a través de la comunicación, el trabajo en equipo o cualquier otra competencias relacionada con el trabajo en grupo.

→ **Contenidos**

-Módulo I: Las emociones. ¿Cómo funcionan las emociones? Clases de emociones. La inteligencia emocional y el uso de las emociones en la solución de problemas.

-Módulo II: La estabilidad emocional como competencia. Su importancia, sus niveles.

-Módulo III: La regulación de las emociones. Estrategias de afrontamiento para regular las emociones positivas y negativas y actuar adecuadamente bajo presión emocional.

-Módulo IV: Pensamiento flexible: entender a los demás – impulsividad frente a reflexividad. Como adaptar nuestro nivel de reacción a la situación concreta.

→ Requisitos

- Disponer de una cuenta de la Intranet provincial.
- Realizar la inscripción en el plazo establecido y cumplimentar todos los pasos que se le inquen para acceder a la plataforma virtual y al Curso.
- Disponibilidad para asistir a los encuentros presenciales.

→ Certificación

El alumno que cumpla con los requisitos de certificación obtendrá un certificado oficial emitido por la Dirección General de Formación de Recursos Humanos, Secretaría de Recursos Humanos y Función Pública, Ministerio de Economía.

→ Organiza

Dirección General de Formación de Recursos Humanos, Secretaría de Recursos Humanos y Función Pública, Ministerio de Economía.