

SALUD EMOCIONAL EN LAS ORGANIZACIONES



Tania Hernández
Inteligencia y Gestión Emocional



GESTIÓN PSICOSOCIAL Y SALUD EMOCIONAL



Los seres humanos somos seres emocionales

Teniendo en cuenta esta parte de nuestra naturaleza, podremos crear organizaciones y sociedades realmente saludables.

Una organización que cuida el bienestar emocional es un lugar donde es mucho más fácil desarrollar nuestro trabajo de manera óptima.

Trabajo el bienestar emocional en las empresas y organizaciones en dos grandes áreas:

EQUIPOS Y HABILIDADES RELACIONALES

- Mejora de relaciones internas y externas
- Optimización de equipos
- Comunicación respetuosa y coaching ejecutivo

FACTORES ORGANIZACIONALES/ PSICOSOCIALES

- Gestión y prevención de los Riesgos Psicosociales
- Inteligencia emocional para empresas saludables
- Primeros Auxilios Emocionales





Ayudo a las empresas a prevenir y gestionar factores psicosociales (*estrés, ansiedad, hiperconexión, fatiga, burnout...*) y a aprender y perfeccionar habilidades tales como el autocontrol, el entusiasmo, la empatía, la perseverancia, la capacidad de motivación y el trabajo en equipo.

Enseño y ayudo a poner en marcha habilidades relacionales que mejoren la comunicación interpersonal, interna y externa de la organización y sus personas.

Tienes a tu disposición muchas posibilidades para trabajar y desarrollar la Salud Emocional, tanto en talleres específicos como en jornadas, webinarios o eventos. Diseño el contenido y la duración en función de la profundidad y de los objetivos específicos de tu organización.

Te ofrezco respuestas para tus necesidades con

- PLANES PARA EQUIPOS DE TRABAJO
- FORMACIÓN ESPECIALIZADA

Los talleres y planes se realizan in company, presencialmente y/o en streaming.



PLANES PARA EQUIPOS DE TRABAJO

CONTENIDOS ADAPTADOS
A TU ORGANIZACIÓN

PERSONALIZADOS Y ENFOCADOS
A OBJETIVOS CONCRETOS



- Sesiones diseñadas a medida para cada organización, en función del objetivo, nº de sesiones y participantes
- Se recomiendan grupos de máximo 10 personas en sesiones presenciales - hasta 15 personas online
- Asistencia a 10-12 sesiones a lo largo de varios meses
- Estos Planes pueden implementarse en uno o más equipos de la organización
- Se pueden combinar sesiones presenciales y online

Para más participantes o tiempos más breves podemos organizar formaciones, eventos, conferencias, webinarios... también con aplicación práctica.





12 sesiones de 2 horas



24 horas en total



Presencial hasta 10 personas



Online hasta 15 personas



Presupuesto a consultar



PLAN PARA LA GESTIÓN DE LA ANSIEDAD Y EL TRABAJO COLABORATIVO

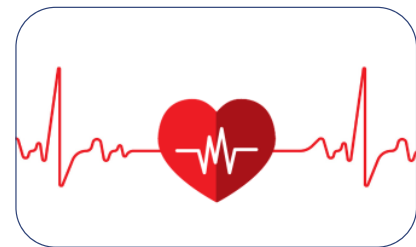
Sesiones grupales para facilitar un ambiente laboral que ayude a trabajar en equipo con mayor eficacia, y el aprendizaje y práctica de herramientas para gestionar el estrés y la ansiedad individual y grupal.

CONTENIDOS ADAPTADOS PARA CADA EQUIPO

- ✓ Aprovechamiento de las Fortalezas individuales y grupales
- ✓ Generación de Confianza en nuestros recursos y habilidades
- ✓ Botiquín Emocional + herramientas para gestionar el Estrés y la Ansiedad
- ✓ Herramientas básicas de Inteligencia Emocional
- ✓ Autocontrol y Autoconocimiento
- ✓ Prácticas para disminuir el Estrés y la Ansiedad

FORMACIÓN ESPECIALIZADA

GESTIÓN PSICOSOCIAL Y HABILIDADES RELACIONALES



Primeros Auxilios Emocionales



Salud y
Desconexión Digital



Afrontamiento y gestión de
situaciones estresantes



Fatiga: herramientas para
recuperar la energía



Gestión del Tiempo



Habilidades relacionales con
Inteligencia Emocional

PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES

PARA PERSONAL EN GENERAL



OBJETIVOS

- Aprender técnicas sencillas para brindar primeros auxilios emocionales
- Identificar cuándo aplicar primeros auxilios emocionales
- Identificar los pasos necesarios para ayudar a personas en situaciones emocionales difíciles

Este taller está dirigido a todos los equipos y personal de la organización, para que adquieran conocimientos sobre:

- Qué son y qué no son los Primeros Auxilios Emocionales
- Diferentes situaciones en las que aplicar los primeros auxilios emocionales
- Elementos esenciales de la intervención con los primeros auxilios emocionales
- Pasos a aplicar y su práctica



1 sesión



2 horas



Presencial hasta 20 personas



Online hasta 30 personas



PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES

PARA MANDOS / LÍDERES DE EQUIPOS



CONTENIDOS

- Qué son y qué no son los Primeros Auxilios Emocionales
- Diferentes situaciones en las que aplicar los primeros auxilios emocionales
- Elementos esenciales de la intervención con los primeros auxilios emocionales
- Pasos a aplicar: protocolo PAP-ABCDE adaptado
- Inteligencia Emocional y Necesidades Psicológicas Fundamentales para gestionar y apoyar a los equipos

Este taller específico para mandos está enfocado a la gestión de situaciones emocionalmente delicadas o críticas en la organización: comprende técnicas sencillas para brindar primeros auxilios emocionales, e indicaciones claras para identificar los pasos necesarios en la asistencia a personas en situaciones emocionales difíciles.

Además se realizan prácticas de apoyo emocional puntual basándose en la inteligencia emocional y los conocimientos adquiridos.



1 sesión



4 horas



Presencial hasta 15 personas



Online hasta 25 personas



SALUD Y DESCONEXIÓN DIGITAL

Taller dirigido a todo el personal de la empresa para que puedan gestionar los trastornos que generan el uso inadecuado de la Tecnología (aislamiento, estrés, adicción, fatiga), así como aprender herramientas para gestionar la hiperconexión y generar una cultura de la desconexión.

CONTENIDOS

- Trastornos que generan el uso inadecuado de la Tecnología: aislamiento, tecnoestrés, tecnofatiga, tecnoansiedad y tecnoadicción
- Factores organizacionales y personales que pueden agudizar los trastornos en el teletrabajo y los modelos híbridos: hiperconexión y fatiga
- Desconexión digital: cultura de la desconexión
- Herramientas para la gestión de la fatiga, el estrés y la ansiedad



1 sesión



4 horas



Presencial hasta 15 personas



Online hasta 25 personas



AFRONTAMIENTO Y GESTIÓN DE SITUACIONES ESTRESANTES



Para que la plantilla de tu organización pueda afrontar y gestionar las diferentes situaciones estresantes que se presentan en el día a día, mejorando las habilidades para identificarlas, y adquiriendo herramientas personales y organizacionales.

CONTENIDOS

- Autodiagnóstico sobre nuestra gestión personal de las emociones y del estrés
- Neurociencia: qué nos sucede cognitiva y emocionalmente en las situaciones estresantes
- Cómo afrontar las situaciones estresantes: herramientas personales y organizacionales
- Diseño de una rutina de gestión cognitiva y emocional



1 sesión



4 horas



Presencial hasta 15 personas



Online hasta 25 personas



FATIGA: HERRAMIENTAS PARA RECUPERAR TU ENERGÍA

En este taller, además de gestionar desde el punto de vista emocional el estrés, la ansiedad y la fatiga con herramientas prácticas, veremos cómo recuperar el equilibrio en el sistema inmunológico y el hormonal a través de la alimentación saludable..

CONTENIDOS

- Sistema inmunológico y últimas tendencias en alimentación saludable
- El impacto del estrés sobre nuestras defensas y nuestra salud hormonal: recursos para recuperar el equilibrio
- Estrés, ansiedad y fatiga: herramientas prácticas para gestionarlas
- Definición de un plan de acción personal para aplicar en el día a día.



1 sesión



4 horas



Presencial hasta 15 personas



Online hasta 25 personas



GESTIÓN DEL TIEMPO



Dirigido a todas las personas de la organización, con este taller podrán poner en práctica estrategias para gestionar el tiempo, aprendiendo a detectar y a gestionar los factores individuales y organizacionales que les puedan estar afectando.

CONTENIDOS

- Autodiagnóstico de la gestión del tiempo individual
- Qué implica gestionar el tiempo: influencia de la cultura organizacional
- Consecuencias psicosociales de la falta de gestión del tiempo
- Definir objetivos, priorizar tareas; estrategias y métodos de gestión del tiempo
- Definición de un plan individual de gestión del tiempo



1 sesión



4 horas



Presencial hasta 15 personas



Online hasta 25 personas

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y HABILIDADES RELACIONALES

A través de la Inteligencia Emocional, la plantilla de tu organización podrá entender cómo nos relacionamos, formando así una base para poder gestionar y desarrollar formas de comunicación, tanto en lo personal como en lo organizacional.

CONTENIDOS

- Autodiagnóstico individual de gestión emocional
- Neurociencia, emociones, Necesidades Psicológicas Fundamentales
- Tipos de personalidad aplicados a la empresa
- Herramientas personales y organizacionales para la gestión emocional
- Principios de la gestión de conflictos y la comunicación asertiva
- Feedback y gestión emocional en los equipos de trabajo
- Formas de comunicación en lo personal y en la organización



2 sesiones de 3 horas



6 horas en total



Presencial hasta 15 personas



Online hasta 25 personas





Tania Hernández

Experta en Inteligencia Emocional y en Gestión Psicosocial

Experta en Gestión de Empresas Saludables

Coach Ejecutivo y de Equipos



Tania Hernández
Inteligencia y Gestión Emocional



hola@taniahernandez.es



[Whatsapp: +34 654 981 161](https://www.whatsapp.com/chat?phone=34654981161)



[+34 654 98 11 61](tel:+34654981161)