

SEMINARIO

Madurez Emocional

PRESENTACIÓN	<p>La madurez emocional está más relacionada con las experiencias a lo largo de la vida que con la edad cronológica, aunque indudablemente esta última también tiene mucho que aportar.</p> <p>Las personas con madurez emocional tienen recursos con los que responder de manera asertiva ante los acontecimientos externos. Esta madurez incrementa la resiliencia por medio de una capacidad de adaptación con la que la persona es capaz de transformar esos hechos externos a través de una respuesta adecuada.</p>
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">• Utilizar herramientas de autogestión emocional para potenciar la resiliencia.• Explicar la relación entre la práctica de estrategias de afrontamiento y salud mental para asegurar el bienestar emocional.• Identificar hábitos necesarios para superar la dependencia, independencia y lograr la interdependencia como máximo desarrollo personal.
CONTENIDO	<ol style="list-style-type: none">1. Características de la Madurez Emocional<ol style="list-style-type: none">a) ¿Qué es la madurez emocional?b) Características de una persona madurac) Emociones negativas/pensamiento limitante2. Estrategias para asegurar tu bienestar<ol style="list-style-type: none">a) Bienestar emocional3. Dependencia, independencia e interdependencia
DURACIÓN	<p>Este curso está diseñado para ser impartido en 4 horas de capacitación y está dirigido a todo el personal.</p>

REQUERIMIENTOS PARA LA EMPRESA

- Asignar una persona enlace por parte de la empresa con el personal de PROCINCO, que esté pendiente de las incidencias tanto antes y durante todo el desarrollo de la capacitación.
- Disponer de un salón privado (libre de interrupciones durante el tiempo de la capacitación) que reúna las condiciones y equipo siguiente:
 - ✓ El mismo debe estar limpio, ordenado, ventilado, iluminado y con mobiliario adecuado de acuerdo al número de participantes (mesas y sillas cómodas).
 - ✓ Un baño y un dispensador de agua (oasis) cercano para uso del facilitador y los participantes.
 - ✓ Mesa rígida disponible para instalar el equipo de proyección y demás materiales a usar.
 - ✓ Extensión eléctrica de al menos 6 pies, con tomacorrientes para 110 voltios.
 - ✓ Equipo de Proyección y Audio (Data show, parlantes).
 - ✓ Reproducir el manual antes de iniciar el curso en papel tamaño carta tal y como es enviado por PROCINCO. Asimismo, incluir en su última hoja el Formato de Evaluación del Curso, mismo que es parte imprescindible del manual.
- Contar con todos los materiales solicitados por los consultores antes de iniciar el curso. (Pizarra acrílica, papelógrafo, marcadores de distintos colores, lápices y otros solicitados por el consultor). En los cursos técnicos, el consultor le indicará los materiales extras que necesitará para llevar a cabo la capacitación.
- Asegurar la puntualidad de los participantes de acuerdo a la hora indicada. Si pasados 30 minutos de la hora de inicio no se cuenta con el mínimo de 15 participantes (máximo 25 participantes) se dará por cancelado el evento y se le aplicará a la empresa la penalidad correspondiente.
- Permitir un receso de hasta 15 minutos por cada dos horas de instrucción, y disponer de un tiempo para almuerzo, definido en la solicitud del curso (se sugiere un refrigerio para participantes)
- Presentar al facilitador frente a la audiencia en cada curso impartido y entregar antes de iniciar el curso la lista de participantes al instructor sin errores y conforme el formato de PROCINCO. Si hubiese errores, la empresa es responsable de su corrección. La empresa tiene una hora después de iniciado el curso para hacer las correcciones.
- Indicar (al momento de iniciar) las rutas de evacuación en caso de una emergencia.