

– CURSO PRESENCIAL –

# “GESTIÓN EMOCIONAL”

– El 19 y 26 de septiembre y 3 de octubre de 2019 –

**PAULAMARÍN**  
*psicóloga*

**12 horas**



Colegio Oficial de Trabajo Social de Asturias

C/ Los Moros, 51, 3º. 33206 - Gijón (Asturias)  
985 22 22 19 / 608771308

[www.cgtrabajosocial.es/asturias](http://www.cgtrabajosocial.es/asturias) [formacion.cotsa@gmail.com](mailto:formacion.cotsa@gmail.com)

## PRESENTACIÓN Y OBJETIVOS

**Aprender a manejar nuestras propias emociones** y las que no nos corresponden pero sentimos como propias debido al contagio emocional con las personas con las que trabajamos es una de las tareas que tenemos pendientes las y los profesionales que trabajamos con personas.

La manera que tenemos de interpretar el mundo es, inevitablemente, un pilar fundamental a la hora de sentir y expresar nuestras emociones, por lo que, **es prioritario ser conscientes del prisma desde el que miramos.**

Es por ello, que planteamos esta formación especializada con el objetivo de:

- Trabajar nuestras cogniciones y emociones.
- Manejar el estrés, fomentar la resiliencia y las habilidades sociales.
- Conocer herramientas para un mejor trabajo en equipo, fomentar la asertividad y la autoestima.
- Entender cómo funcionamos a nivel individual.
- Aprender a manejar nuestros pensamientos y nuestras emociones para rendir el máximo a la hora de desempeñar nuestro trabajo.

Con este curso pretendemos hacer un trabajo de introspección, reflexión y aprendizaje individual y colectivo en el que todas y todos seamos capaces de conocernos más, obteniendo las **herramientas y estrategias** adecuadas **que logren hacernos más conscientes de nuestras limitaciones y fortalezas, para poder así manejarlas de una manera más satisfactoria.**

## PERFIL

Esta acción formativa está dirigida a toda persona interesada en gestionar de una manera más adecuada sus emociones y la de los demás, independientemente de su formación de base.

## METODOLOGÍA

Esta acción formativa se desarrolla en la **modalidad presencial**. La metodología que se llevará a cabo será teórico-práctica, participativa y experiencial. Siendo la persona participante protagonista de la formación en todo momento.

## CERTIFICACIÓN

Se expedirá un certificado de aprovechamiento de la formación a través de este Colegio Oficial al alumnado considerado “APTO”, el cual se entregará en la última sesión de la formación.

## DURACIÓN, LUGAR Y HORARIO

**12 horas.** Se impartirán en la sede del COTSA (C/ Los Moros, 51, 3º. Gijón - Asturias) según el siguiente horario:

- **Sesión 1.** Jueves, 19 de septiembre de 16 a 20 horas.
- **Sesión 2.** Jueves, 26 de septiembre de 16 a 20 horas.
- **Sesión 3.** Jueves, 3 de octubre de 16 a 20 horas.

## PLAZO MATRÍCULA

Hasta el **miércoles, 11 de septiembre** o hasta completar el número de plazas disponibles.

## ENLACE A LA INSCRIPCIÓN

<https://www.cgtrabajosocial.es/asturias/eventos/curso-presencial-gestion-emocional/840/view>

## DOCENTE

**Paula Marín.** Licenciada en psicología con itinerario clínico. Máster en terapia de conducta y trastornos de personalidad. Máster en Resolución de Conflictos. Formación en Mindfulness; Habilidades y competencias a través del coaching personal; Psicoterapeuta emocional; Experta en trastornos del estado de ánimo; Especialista en terapias contextuales. Formadora de varios talleres de EAPN-Asturias (“Gestión de conflictos”; “Del burnout a la resiliencia” y “Gestión de emociones”). Directora de su propia clínica de psicología.

## INVERSIÓN

### COSTE POR SESIÓN

**30€** personas colegiadas desempleadas y/o estudiantes de 4º de Trabajo Social.

**35€** personas colegiadas en activo.

**50€** personas no colegiadas.

### COSTE FORMACIÓN COMPLETA

**75€** personas colegiadas desempleadas y/o estudiantes de 4º de Trabajo Social.

**85€** personas colegiadas en activo.

**100€** personas no colegiadas.

## CONTENIDOS

**SESIÓN 1.** Se trabajará en torno a la cognición y cómo se forma nuestro sistema de creencias e interpretación del mundo.

**SESIÓN 2.** Hablaremos de las emociones y el papel que tienen en nuestro día a día, vida personal y laboral.

**SESIÓN 3.** Se abordarán técnicas para un adecuado manejo de los pensamientos y las emociones.

## NORMAS DE INSCRIPCIÓN

Sólo serán válidas las inscripciones realizadas a través del siguiente enlace:

<https://www.cgtrabajosocial.es/asturias/eventos/curso-presencial-gestion-emocional/840/view>

Una vez cumplimentados los datos de la aplicación debe hacer clic en el botón “Confirmar”, de este modo su inscripción se registrará de forma correcta en la plataforma y recibirá un mail confirmándola. En el caso de no poder realizar la inscripción en el enlace anterior, puede contactar con el Colegio en el teléfono 985 222 219 o en el correo [formacion.cotsa@gmail.com](mailto:formacion.cotsa@gmail.com).

La inscripción sólo será válida una vez adjunte al correo electrónico [formacion.cotsa@gmail.com](mailto:formacion.cotsa@gmail.com) o al correo postal C/ Los Moros 51, 3º. 33206. Gijón, la siguiente documentación:

- **Justificante de pago.** El importe puede ser abonado por tarjeta de crédito a través del propio enlace de inscripción o por transferencia bancaria en la cuenta del Banco Sabadell-Herrero número **ES93 0081 5300 5600 0126 2837** indicando en concepto nombre completo y nombre del curso.
- Además:
  - Si estás colegiada/o en situación de desempleo: *fotocopia del [informe de situación administrativa](#).*
  - Si eres estudiante: *justificante de estar cursando estudios de 4º de Trabajo Social.*
  - Si estás colegiada/o en otro Colegio de Trabajo Social: *certificado de colegiación.*
  - Si no estás colegiada: *justificante acreditativo de los estudios cursados.*

Una vez finalizado el plazo de inscripción, el COTSA contactará con usted para confirmar que tiene disponible una plaza, siempre y cuando haya enviado la documentación anteriormente mencionada. Además, le indicaremos si la acción formativa se desarrollará conforme a lo establecido en la ficha correspondiente.

Aquellas personas que no hubieran abonado el coste del curso a fecha de cierre de inscripciones se considerarán que renuncian a su plaza.

En el caso de que el número de personas inscritas supere el número de plazas disponibles se establecerán los siguientes criterios de asignación de plazas, siempre y cuando hubieran realizado el pago del curso:

1. Personas colegiadas en el COTSA
2. Personas colegiadas en otros colegios profesionales de Trabajo Social
3. Estudiantes
4. Personas no colegiadas

Si debido al exceso de inscripciones hay posibilidad de duplicar la formación y crear una segunda edición en nuevas fechas, no se podrá intercambiar la matrícula salvo [causa justificada](#). Es decir, si una persona se inscribe a la primera edición, no podrá solicitar el traslado de su matrícula a la segunda edición. Puede consultar aquí la política de [CANCELACIÓN / DEVOLUCIÓN](#)