



ESCUELA DE POSTGRADO DE

PSICOLOGÍA Y PSIQUIATRÍA

DOBLE TITULACIÓN

**MÁSTER EN AUTOESTIMA Y ASERTIVIDAD +
TÉCNICO EXPERTO EN SUPERACIÓN
PERSONAL**

PSI016



DESTINATARIOS

La doble titulación máster en autoestima y asertividad + técnico experto en superación personal está dirigido a empresarios, directivos, emprendedores, trabajadores e interesados en el sector de la psicología. Permite conocer la autoestima y el autocontrol como herramientas fundamentales para alcanzar el éxito personal y profesional, la asertividad como estrategia y estilo de comunicación, las técnicas de gestión, afrontamiento y resolución de conflictos, la introducción a la inteligencia emocional, la inteligencia emocional y éxito personal.

MODALIDAD

Puedes elegir entre:

- **A DISTANCIA:** una vez recibida tu matrícula, enviaremos a tu domicilio el pack formativo que consta de los manuales de estudio y del cuaderno de ejercicios.
- **ONLINE:** una vez recibida tu matrícula, enviaremos a tu correo electrónico las claves de acceso a nuestro Campus Virtual donde encontrarás todo el material de estudio.

DURACIÓN

La duración del curso es de 600 horas.

IMPORTE

IMPORTE ORIGINAL: 2380€

IMPORTE ACTUAL: 595€

CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el "MÁSTER EN AUTOESTIMA Y ASERTIVIDAD + TÉCNICO EXPERTO EN SUPERACIÓN PERSONAL", de ESCUELA DE PSICOLOGÍA Y PSIQUIATRÍA, avalada por nuestra condición de socios de la AEC máxima institución española en formación y de calidad.

Los diplomas, además, llevan el sello de Notario Europeo, que da fe de la validez, contenidos y autenticidad del título a nivel nacional e internacional.

CONTENIDO FORMATIVO

PARTE 1. MÁSTER EN AUTOESTIMA Y ASERTIVIDAD

MÓDULO 1. LA AUTOESTIMA Y EL AUTOCONTROL COMO HERRAMIENTAS FUNDAMENTALES PARA ALCANZA EL ÉXITO PERSONAL Y PROFESIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. DEFINICIÓN Y CARACTERÍSTICAS DE LA AUTOESTIMA

1. Introducción
2. ¿Qué es la Autoestima?
3. Desarrollo de la Autoestima
4. Grados de autoestima
5. Importancia de la autoestima positiva
6. Autoestima Alta y Baja
7. Distorsiones cognitivas
8. Indicadores de Autoestima

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL AUTOCONCEPTO

1. Introducción
2. Conceptos y teorías
3. Evaluación
4. Programas de Intervención

UNIDAD DIDÁCTICA 3. AUTO-RESPECTO Y AUTO-REALIZACIÓN

1. Auto-respeto
2. Como hacer frente a las críticas: Responder a las quejas
3. Creatividad y Auto-realización en el trabajo

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EL AUTOCONTROL EMOCIONAL

1. Introducción
2. El autocontrol emocional
3. Las emociones
4. La ira
5. Formas concretas de manejar las emociones de Ansiedad e Ira

UNIDAD DIDÁCTICA 5. TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL

1. Imaginación/Visualización
2. Entrenamiento asertivo
3. Técnica de control de la respiración
4. Administración del tiempo
5. La relajación

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TÉCNICAS COGNITIVAS

1. Introducción
2. Solución de problemas
3. Detención del pensamiento
4. La inoculación del estrés
5. La sensibilización encubierta
6. Terapia racional emotiva de Ellis

UNIDAD DIDÁCTICA 7. TÉCNICAS GRUPALES

1. Dinámicas de grupos

MÓDULO 2. LA ASERTIVIDAD COMO ESTRATEGIA Y ESTILO DE COMUNICACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Concepto de Inteligencia Emocional
2. Teorías y Modelos de la Inteligencia Emocional
3. Componentes de la Inteligencia Emocional
4. Aptitudes en las que se basa la Inteligencia Emocional
5. Evaluación de la Inteligencia Emocional
6. La Inteligencia Emocional en los equipos de trabajo
7. Programas de Desarrollo de Inteligencia Emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 9. COMUNICACIÓN

1. Introducción
2. Elementos principales del proceso de comunicación
3. Niveles de la comunicación
4. Elementos que favorecen la comunicación
5. Elementos que dificultan la comunicación

UNIDAD DIDÁCTICA 10. COMUNICACIÓN NO VERBAL

1. ¿Qué es la comunicación no verbal?
2. Componentes de la comunicación no verbal
3. El lenguaje corporal

UNIDAD DIDÁCTICA 11. COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

1. Introducción a la comunicación no violenta
2. Comunicación no violenta: dar paso a la compasión
3. Comunicación empática
4. Comunicación no violenta en los grupos
5. Observar sin enjuiciar
6. Cómo pedir y recibir
7. Expresar enfado y reconocimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 12. LAS HABILIDADES SOCIALES

1. ¿Qué son las habilidades sociales?
2. La asertividad
3. La empatía
4. La escucha activa

MÓDULO 3. TÉCNICAS DE GESTIÓN, AFRONTAMIENTO Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

UNIDAD DIDÁCTICA 13. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y TOMA DE DECISIONES

1. Introducción
2. Habilidades de resolución de problemas
3. Técnicas básicas de resolución de problemas
4. El análisis de decisiones
5. Toma de decisiones: el proceso de decisión

UNIDAD DIDÁCTICA 14. GESTIÓN DE CONFLICTOS

1. Conceptualización del conflicto
2. Orígenes y causas de los conflictos
3. Tipos de conflictos
4. Elementos del conflicto
5. Importancia del conflicto
6. La conflictología
7. Prevención de los conflictos

UNIDAD DIDÁCTICA 15. AFRONTAMIENTO DE LOS CONFLICTOS

1. Qué es un problema, qué es un conflicto
2. Conflictos de necesidades e intereses en la tarea
3. Los conflictos como oportunidad o como riesgo
4. Cómo y porque aparecen los conflictos
5. Ganadores o perdedores

UNIDAD DIDÁCTICA 16. METODOLOGÍA DE RESOLUCIÓN: LA NEGOCIACIÓN

1. Concepto de negociación
2. Estilos de negociación
3. Los caminos de la negociación
4. Fases de la negociación
5. Estrategias de negociación
6. Tácticas de negociación
7. Cuestiones prácticas

PARTE 2. TÉCNICO EXPERTO EN SUPERACIÓN PERSONAL

MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN A LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA INTELIGENCIA

1. Conceptos básicos relacionados con la inteligencia
2. Teorías de Inteligencia
3. Tipos de inteligencia
4. Evaluación de la inteligencia
5. Situación actual

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EMOCIÓN

1. Introducción
2. Sustratos biológicos de la emoción
3. Clasificación emocional
4. Gestión de las emociones

UNIDAD DIDÁCTICA 3. INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Introducción
2. Componentes
3. Habilidades de Inteligencia Emocional
4. Relevancia e implicaciones de la Inteligencia Emocional

MÓDULO 2. INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ÉXITO PERSONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 4. PERSONALIDAD, AUTOCONOCIMIENTO E INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Introducción
2. Conocerse a sí mismo
3. Honestidad emocional
4. Energía emocional
5. Retroinformación emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 5. HABILIDADES RELACIONADAS CON LA INTELIGENCIA EMOCIONAL (I)

1. Asertividad y empatía
2. Autoestima
3. Habilidades de comunicación: el lenguaje emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 6. HABILIDADES RELACIONADAS CON LA INTELIGENCIA EMOCIONAL (II)

1. Control del estrés y la ansiedad
2. Negociación y resolución de conflictos

UNIDAD DIDÁCTICA 7. TÉCNICAS PARA AUMENTAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Pensamientos positivos
2. Imaginación/visualización
3. Autocontrol
4. Reestructuración cognitiva
5. Resolución de problemas