



LISTOS PARA EL FUTURO

TRANSFORMA TU ORGANIZACIÓN
AHORA O NUNCA

“Las mejores prácticas y los retos
que enfrentan las organizaciones
y las personas frente a la
dinámica de cambio”



Modalidad
ONLINE / PRESENCIAL

Un programa modular, innovador con un recorrido por las más novedosas prácticas y los retos que enfrentan las organizaciones y las personas frente a la dinámica de cambio.

www.sebasanchezfay.com





**Seba
Sanchez
Fay**

GESTIÓN DE EMOCIONES:
REINVENTATE

*“No es momento para tomar decisiones, es un
momento para tomar las emociones y gestionarlas”,*

Sebastian Sanchez Fay

MÓDULO 1

GESTIÓN DE EMOCIONES: REINVENTATE

Introducción

Las emociones forman parte de nuestra vida diaria y condicionan nuestro comportamiento en los diferentes ámbitos en los que nos movemos: en el trabajo, en las relaciones personales, en cómo manejamos el estrés, etc. Algunas emociones son adaptativas y nos ayudan a afrontar eventos de la vida diaria, sin embargo en ocasiones, éstas pueden desencadenar respuestas secundarias más intensas y difíciles de manejar, como la ira o la ansiedad.

La incertidumbre genera un abanico inmenso de emociones y activa muchos mecanismos de defensa, cuya gestión depende de varias cosas: tu situación personal, tu estado de salud, tus hobbies, tu entorno social, etc. Sin embargo, existen herramientas que puedes poner en marcha para actuar sobre aquello que depende de ti dentro de esta crisis.

Objetivo General

Brindar herramientas para detectar las emociones de quienes nos rodean y generar un vínculo más genuino, certero y auténtico a través del reconocimiento de aquello que sienten y que sentimos, desarrollando habilidades que permitan afrontar las adversidades cotidianas de una manera saludable y promoviendo la convivencia laboral y el bienestar tanto individual como grupal.

GESTIÓN DE EMOCIONES: REINVENTATE

Objetivos específicos:

Al finalizar el taller, los participantes habrán comprendido:

- Crear un espacio de reflexión donde podamos aprender a identificar y entender nuestras emociones, que nos pasó, que sentimos y podremos sentir bajo el contexto actual.
- Reconocer e intervenir en los estados de ánimo individual y grupal y detectar estados de ánimo que nos bloquean, y transformarlos en estados de ánimo poderosos.
- Acercarnos un poco más a la realidad de las emociones que se despiertan en situaciones como la que estamos viviendo y facilitarte herramientas para gestionarlas mejor.
- Habilidades, Competencias o valores que esporádicamente ponemos en práctica en nuestra vida y que hoy van a tener una presencia mucho más continua.

Dirigido a:

Dueños de empresas, directores, gerentes, supervisores, jefes de áreas, líderes de proyectos, coordinadores, emprendedores, estudiantes, docentes, profesionales e interesados en desarrollar mayor dominio emocional para afrontar una crisis.

GESTIÓN DE EMOCIONES: REINVENTATE

Programa

- ¿Crisis mundial u oportunidad?
- ¿Qué nos pasó? Miedo, Cambio, Crisis, Incertidumbre.
- Gestión del cambio o Gestión de Crisis: Fases que vivimos ante un cambio.
- ¿Qué síntomas y efectos producen las situaciones de crisis e incertidumbre en las personas?
- Qué sentimos y podremos sentir bajo este escenario.
- Cómo cuidar nuestra salud emocional y la de nuestros colaboradores.
- Herramientas para atenuar este momento (mitigar y resistir).
- Tips para mantenernos equilibrados y aprovechar este tiempo para el crecimiento personal.
- Habilidades y competencias profesionales que nos pueden ayudar al nuevo escenario: Ser humano.
- Empatía y solidaridad: dos emociones que nos pueden salvar.

Metodologia

- Exposición del disertante.
- Desarrollos conceptuales breves/prácticos por parte del profesor.
- Ámbito de reflexión.
- Interacción con los participantes.
- Actividades practicas.
- Preguntas poderosas para tomar acción.
- Material que se entrega en forma digital a los participantes.

DURACION DEL MÓDULO: 2:00 h
SPEAKER: SEBASTIAN SANCHEZ FAY

Speaker
Coach
Consultor



Licenciado en Administración y Licenciado en Comercialización por la Universidad del Salvador, Master en Administración de Empresas por la Universidad de Palermo.

Es profesor de la Facultad de Ciencias Económicas y Jurídicas de la Universidad Nacional de La Pampa (UNLPAM).

Certificado como Coach Ontológico, Axon Training, con el aval de ICF y sus estándares internacionales y Diplomado en Gestión Emocional por Coaching Global.

Director de Alta Gerencia Internacional y Director Asociado Honorario del ONACE "Observatorio de Neurociencias Aplicadas en Ciencias Económicas".

Director de Sebastian Sanchez Fay Consultora. Ayudando a empresas y emprendimientos a ser más rentables, con el foco en sus Clientes Internos y Externos.

Speaker, Consultor y Capacitador con más de 20 años de experiencia desarrollada en empresas familiares, nacionales y multinacionales.

Sus charlas son motivadoras, innovadoras y altamente aplicables a la práctica diaria de las organizaciones.

www.sebasanchezfay.com





LISTOS PARA EL FUTURO

TRANSFORMA TU ORGANIZACIÓN
AHORA O NUNCA

Contacto y consultas:

Sebastian, Sanchez Fay, Consultora
Speaker, Coach y Consultor
WhatsApp +54 9 2954 33 7206
sebastiansanchezfay@gmail.com

 @sebasanchezfay
 @sebastiansanchezfay