

MÓDULOS – MATERIAL POR SESIÓN

MÓDULO	HORAS	TIPO DE TRABAJO	PRESENTACIÓN PARA REVISAR	TEXTOS Y TEST	VIDEOS
I. AUTOCONOCIMIENTO EMOCIONAL.	2	Sincrónico Día Lunes 26 De Octubre.	Sincrónico	- H. Maturana. Qué Queremos De La Educación.	No Hay.
II. MANEJO DE EMOCIONES	1	Trabajo Individual	II. MANEJO DE EMOCIONES Y ESTRÉS.	- Pausas Activas. - Autocuidado – Emociones.	- Como Convertir El Estrés En Tu Amigo.
III. ADMINISTRACIÓN DE TIEMPO Y EMOCIÓN.	1	Trabajo Individual	III. ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO Y EMOCIÓN.	- Test Organización De Tiempo.	No Hay.
IV. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL HACÍA SI MISMOS Y OTROS.	1	Trabajo Individual	IV. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL HACÍA SI MISMOS Y OTROS.	- Ética Laboral Y Comunicación. - Test De Comunicación. - Barreras De La Comunicación.	- El Poder De Las Palabras. - Barreras De La Comunicación.
V. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL HACÍA SI MISMOS Y OTROS.	1	Trabajo Individual	V. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL HACÍA SI MISMOS Y OTROS.	- Felicidad Laboral. - Emociones Covid.	- Primeros Auxilios Emocionales. - Motivación.