



Policía Local de Vila-real

EFOPOL

CURSO

“GESTIONAR LAS EMOCIONES PARA SER MÁS FELIZ: LA POLICIA LOCAL”

-INTELIGENCIA SENSORIAL, EMOCIONALIDAD Y CALIDAD DE VIDA-

DIA: 3 de octubre 2019

HORARIO: De 16´00 a 20´00 horas.

LUGAR: Sala de Formación EFOPOL de la Policía Local Vila-real.

DIRIGIDO: Exclusivamente a miembros de la Policía Local en activo.

DURACIÓN: 4 Horas.

IMPARTE:

- **José Manuel Simarro**, creador del modelo de prevención consciente asociado a la P.R.L, bienestar laboral y felicidad en el trabajo.

OBJETIVOS:

Identificar, manejar y gestionar positivamente las emociones, con el objetivo de mejorar nuestro bienestar físico y mental y nuestras relaciones interpersonales a nivel familiar y socio-laboral. Esta mejora resulta vital en determinadas profesiones, como la de Policía Local, en las que a diario se deben resolver conflictos de todo tipo y enfrentarse, en muchos casos, con altas dosis de estrés, nerviosismo, peligro, desorientación o desánimo, y en los que hay que actuar de manera inmediata. En estos casos cobra especial relevancia como vamos a ser capaces de gestionarnos emocionalmente y cómo esto puede repercutir de manera directa en nosotros mismos, en los ciudadanos y en sus familias.

PROGRAMA:

- Las Emociones básicas en la vida cotidiana: Identificarlas y gestionarlas.
- El origen de las emociones como punto de partida.
- Inteligencia Sensorial y Emocionalidad: Capacidades y Destrezas Emocionales.
- La Salud Emocional en la Policía.
- La postura de la emoción y la emoción de la postura: Ergonomía Emocional.
- Policía Local e Inteligencia social: Conflictos.
- Abordaje Consciente del Estrés Emocional: A las puertas del Burnout.
- Emociones, Salud y Alimentación: El cuerpo como espejo emocional.
- Policía Local e Inteligencia Emocional: El contexto familiar y socio laboral.
- Observación y Prevención Consciente: El sentido del cuidado recíproco.
- Ecología Personal y Calidad de Vida: Equilibrio emocional.
- Tomarse en serio sentido del humor: El poder de la risa.
- La Música y las Emociones: ¿A qué suena la vida?
- Vivir Positivamente: La felicidad Cotidiana.
- La Dictadura de la Felicidad.
- Si no te mueves, caducas: El camino se demuestra andando. (Diógenes)
- Ejercicios de participación activa:
 - Música, Interacción Emocional e improvisación: Purga de emociones
- Coloquio abierto entre los asistentes.

INSCRIPCION: En la web <https://bit.ly/2YQIL8z>, o bien a través de nuestro código Qr:



El Comisario Principal, Jefe

Fdo.: José Ramón Nieto Rueda