

LIVE CLASS

Inteligencia emocional y comunicación

Cómo desarrollar conversaciones
emocionalmente inteligentes.

Lográ el aval de nuestros expertos

En Kinetic Training se unen tus ganas de crecer con nuestra experiencia y conocimientos para que puedas desarrollar todo tu potencial.

Nuestras formaciones están respaldadas por la excelencia académica y la experiencia empresarial de un equipo de trainers altamente calificados.

Al completar la formación, recibirás esta insignia que reconoce tu aprendizaje, dedicación y esfuerzo.



Esto es Kinetic Training, donde la experiencia de aprendizaje es transformadora desde el primer clic.



¿Por qué tomar esta formación?

Las emociones están presentes cuando pensamos, decidimos, nos vinculamos y, especialmente, cuando nos comunicamos. Por eso, desarrollar inteligencia emocional implica tanto reconocer lo que sentimos como aprender a gestionar esas emociones y llevarlas a nuestras interacciones de una manera consciente.

Esta formación propone un recorrido para comprender lo que nos pasa, reconocer nuestros patrones emocionales y desarrollar recursos para responder en lugar de reaccionar, fortaleciendo la autoconciencia, la autorregulación y la empatía.

A partir de allí, el foco se pone en cómo llevamos todo esto a la comunicación: cómo hablamos desde el enojo, la frustración, el miedo, la tristeza o la alegría; qué puertas abrimos o cerramos con nuestras palabras; cómo expresamos lo que pensamos y sentimos sin dañar el vínculo; cómo escuchamos, ponemos límites y abordamos conversaciones difíciles con mayor claridad, autenticidad y respeto.

La formación combina conceptos, herramientas prácticas y dinámicas grupales para que cada participante pueda reconocerse, gestionar sus emociones y transformar la manera en que conversa, fortaleciendo vínculos de confianza, colaboración y bienestar tanto en el ámbito laboral como en la vida cotidiana.

Porque gestionar nuestras emociones transforma lo que nos pasa; aprender a comunicarlas transforma lo que construimos con los demás.

¿A quién está dirigida?

Profesionales, emprendedores, líderes de equipos y de su propio destino, mandos medios, colaboradores y personas que deseen desarrollar competencias emocionales y comunicacionales para comprender mejor lo que les pasa, gestionar sus emociones y transformar la manera en que se relacionan y se comunican con los demás.

Especialmente orientada a quienes buscan reconocer sus patrones emocionales, fortalecer su autoconciencia y autorregulación, comprender y sintonizar con las emociones de otros, expresarse con mayor claridad, autenticidad y respeto, establecer límites saludables y abordar situaciones y conversaciones desafiantes sin perder el centro.

Una formación para quienes quieren construir vínculos de mayor confianza y colaboración, tanto en sus entornos laborales como en sus relaciones cotidianas, y llevar herramientas concretas que puedan aplicar inmediatamente en su día a día.

Objetivo de la formación

Desarrollar competencias emocionales y comunicacionales que permitan reconocer, comprender y gestionar las propias emociones, comprender y sintonizar con las de los demás y expresarse con autenticidad, claridad y respeto, fortaleciendo la capacidad para construir vínculos de confianza, establecer límites saludables y abordar conversaciones desafiantes de manera consciente y efectiva.

¿Qué vas a aprender?

- Reconocer cómo las emociones influyen en tu manera de pensar, relacionarte y comunicarte.
- Identificar patrones emocionales y desarrollar recursos para pasar de la reacción a una respuesta más consciente.
- Aprender a expresar lo que pensás, sentís y necesitás con autenticidad, claridad y respeto, sin dañar el vínculo ni dejar de cuidar tus propios límites.
- Incorporar herramientas de comunicación no violenta y asertividad
- Reconocer bloqueadores de escucha y fortalecer la capacidad de escuchar, comprender y sintonizar con los demás.
- Gestionar la emoción antes y durante conversaciones desafiantes,
- Diseñar un plan personal de mejora para continuar desarrollando tu inteligencia emocional y tu comunicación en situaciones de alta demanda emocional.

Metodología de trabajo



Duración de la cursada

15 horas (5 encuentros de 3 horas cada uno)



Condiciones para obtener el certificado

- 70 % de asistencia



Cantidad de kines que acumula

15 KINES (crédito virtual para ser utilizado en futuras formaciones)



Inicio de la formación

La apertura de nuestras formaciones depende de la disponibilidad y el cupo. En situaciones excepcionales que impidan el inicio de una formación, ofrecemos devolver el importe abonado o utilizarlo como pago parcial o total de alguna otra formación.

Modalidad



- Encuentros virtuales sincrónicos, en vivo, y actividades grupales interactivas.
- Participación en foros, acceso a los materiales y ejercicios prácticos dentro de nuestra plataforma de formación Kinetic Training.
- El objetivo es que la interacción entre el instructor y los participantes asegure el intercambio del aprendizaje grupal y una comunicación fluida entre ellos.

Requisitos técnicos

- Computadora / Notebook con Zoom instalado.
- Buena velocidad de internet: bajada 10 mbps y subida 2 mbps (mínimo).
- Cámara web y micrófono funcional para actividades interactivas en caso de sesiones virtuales.
- Acceso a documentos en formato PDF y herramientas de edición básica (Word o Google Docs).

Conocimientos previos

- No se requieren conocimientos técnicos previos de inteligencia emocional o comunicación.
- Es recomendable contar con experiencia básica de interacción y trabajo con otras personas en contextos laborales u organizacionales.
- No es necesario ocupar un rol formal de liderazgo.

Programa

1. Del automático a la conciencia emocional

- Inteligencia emocional y principales competencias.
- Identificar y nombrar emociones: vocabulario emocional y emocionómetro.
- Patrones automáticos, disparadores y papel del cuerpo.
- Bitácora emocional y qué información traen las emociones.
- Autorregulación: responder vs. reaccionar.
- Pausa, respiración, reencuadre y semáforo emocional.

2. Gestionar la emoción y vincularse mejor

- Empatía, validación y escucha sin perder el propio centro.
- Bloqueadores de escucha y prácticas de devolución empática.
- Comunicación emocional efectiva: claves y errores frecuentes (callar, reaccionar, interpretar sin preguntar)
- Acciones comunicacionales derivadas de la emoción
- Actividad práctica: «Traducir emociones en palabras».
- Técnicas para no dejarse llevar por la emoción al hablar.
- Dinámica: identificar cómo suelo comunicarme cuando estoy enojado, alegre o frustrado.

Programa

3. La emoción que habla

- Intención, emoción, cuerpo y lenguaje.
- Autocharla y columna izquierda / columna derecha.
- Cómo hablamos desde enojo, frustración, miedo, tristeza y alegría: puertas que abrimos y cerramos.
- Comunicación reactiva vs. consciente. Traducir emociones en palabras y frases puente.

4. Hablar desde la emoción con consciencia

- Cómo decir lo que me pasa sin herir ni callar.
- Comunicación no violenta y asertividad: hechos, interpretaciones, emociones, necesidades y pedidos.
- Límites emocionales y expresión de desacuerdos.
- Validar al otro sin ceder el propio límite.

5. Conversaciones de alta demanda emocional

- Preparar conversaciones difíciles: intención, emoción, mensaje y resultado esperado.
- Gestionar la intensidad emocional antes y durante la conversación.
- Role playing con situaciones reales y feedback.
- Caja de herramientas, cierre reflexivo y plan personal de mejora

Medios de pago

- **Tarjetas de crédito**

Si el pago con tarjeta de crédito se realiza mediante PayPal, puede existir algún cargo extra según el país de emisión de cada tarjeta.

- **Contado o transferencia bancaria**

Si la transferencia se realiza vía Payoneer, puede existir algún cargo extra según el país desde donde se realiza la transferencia.

- **Billeteras virtuales**

- **PayPal**

- **Consultar otros medios de pago vigentes al momento de la compra**

Descuentos y promociones:

Descuentos por tiempo limitado. Consultá con nuestros asesores la vigencia de cada uno de ellos.

- Hasta **40 % OFF** por inscripción temprana
- Uso de **KINES** como parte de pago
- **12 cuotas sin interés** con tarjetas bancarizadas
Solo válido en Argentina.
- **20 % OFF extra** por compra de formaciones *Live Class + On Demand*
- Descuento para grupos de **3 o más personas**



¡QUIERO CONOCER COSTOS!

