

## CURSO – Autoliderazgo para liderar Zaragoza - Sainz de Varanda

**Formación Bonificable****FUNDAE**APOYO CAI  
A DESEMPLEADOS

<b>Lugar:</b>	Fundación CAI Avda. Alcalde Sainz de Varanda nº 1-3. 50009 Zaragoza 976 355 000
<b>Fechas:</b>	<b>11/02/2026</b>
<b>Horario:</b>	de 8.30 a 14.30 h. ( 6 horas lectivas)
<b>Importe:</b>	160 €
<b>Importe desempleados:</b>	48 €
<b>Plazo de inscripción: (Hasta las 15 h.)</b>	5/02/2026
<b>Este curso está comprendido dentro del programa: Liderar personas y establecer el rumbo</b>	

### Presentación

Aprender a identificar las emociones, reflexionar sobre tus hábitos y decidir cómo actuar en cada momento es profundizar en la autorregulación emocional para mejorar tu liderazgo. Explorar cómo impactan nuestras emociones en el entorno laboral. La comunicación, la influencia y las buenas prácticas serán claves en este proceso. El enfoque es práctico y orientado al cambio real. Liderar empieza por conocerse y gestionarse a uno mismo para poder liderar a los demás.

### Objetivos

Desarrollar estrategias emocionales para poder autorregularnos y gestionar a nuestros equipos.

### Dirigido a

Profesionales que quieran desarrollar sus habilidades directivas o quieran actualizar sus competencias de liderazgo.

### Metodología

- Prácticas reales en el aula.
- Plan de acción.

### Profesorado

Dña. **Marta Cabrerizo Callejero**. Licenciada en Psicología, Diplomada en Formación del Profesorado y Educación y Postgrado Experto Universitario Evaluación de Planes de Formación. Experta en Inteligencia Emocional. Responsable de Proyectos de Formación para empresas. Coach para directivos en Competencias Clave y Asesor en proyectos de Recursos Humanos. Formadora in company, en Empresas Privadas, Organismos Oficiales, Asociaciones, Fundaciones, Federaciones, Centros Educativos de Grados y Universidad.

## Programa

- Gestión emocional
  - Conocer y reconocer como nos sentimos
  - Decidir que queremos hacer
  - Reflexionar sobre nuestros hábitos
  - Como impactamos en nuestros equipos
- Autorregulación emocional
  - Autocontrol y algo mas...
  - Estrategias y técnicas actuales
  - Comunicación e influencia
  - Las buenas prácticas

## Organización

### Plazo de inscripción

La recepción de solicitudes finalizará el 5 de febrero, a las 15,00 horas. Plazas limitadas siguiendo las normas de la Fundación Tripartita. Se enviará confirmación por correo electrónico. Las cancelaciones efectuadas con posterioridad a dicha fecha, estarán sujetas a la retención del 40% de la cuota de inscripción.

Teléfono de información 976 355 000

### Cuota de inscripción y forma de pago

Bonificable en un porcentaje de la cuota de inscripción. Si desea acogerse a la bonificación, deberá realizar la inscripción, como mínimo, 7 días hábiles antes de la fecha de inicio.

- Importe para desempleados (previa confirmación de la plaza) pago con tarjeta de crédito: 48 euros (incluye documentación).
- Importe para pagos por domiciliación o tarjeta de crédito (previa confirmación de la plaza): 160 euros (incluye documentación).

En virtud del Decreto 82/2003 de 29 de abril del Gobierno de Aragón, se advierte de que las enseñanzas que se imparten organizadas por la Fundación CAI, no conducen a la obtención de títulos académicos oficiales.

**Fundación Caja de Ahorros de la Inmaculada de Aragón** - CIF. G-50000819.

Inscrita en el Registro de Fundaciones de la Comunidad Autónoma de Aragón con el número 350/I

Domicilio Social: Calle San Braulio, 5-7, 50003 - ZARAGOZA.

© 2012-2026 **Fundación Caja Inmaculada**