

GRUPOS DE GESTIÓN EMOCIONAL:

Adquisición de herramientas psicológicas y estrategias de afrontamiento.

El **Programa Dendu** presenta su **Calendario Formativo 2026**, una propuesta dirigida a empresas que deseen ofrecer a sus empleados/as **espacios estructurados de aprendizaje y desarrollo en gestión emocional y habilidades psicológicas clave para el entorno laboral**.

Las formaciones se organizan en **Grupos de Gestión Emocional**, a los que podrán incorporarse empleados/as de distintas empresas, favoreciendo un aprendizaje compartido y enriquecedor entre profesionales de diferentes organizaciones.

Cada grupo contará con:

- **Máximo de 15 plazas por grupo**
- **Mínimo de 8 participantes para la viabilidad del grupo**

Modalidad

Formación **presencial** con un enfoque **práctico y experiencial**, combinando contenidos basados en evidencia científica con dinámicas aplicadas al contexto laboral.

Las sesiones serán impartidas por **profesionales de la psicología especializados en bienestar emocional y salud mental en el entorno organizacional**.

Lugar de impartición:

Máximo Aguirre Kalea, 18 bis, 48011 Bilbao, Bizkaia
2º Piso, Salas polivalentes.

Duración y estructura de los módulos

Cada **módulo corresponde a una sesión formativa de 2 horas de duración**, pudiendo cada empresa inscribir a sus empleados/as en uno o varios módulos según sus intereses o necesidades formativas.

Los módulos son **independientes entre sí**, aunque pueden realizarse de manera combinada para ampliar el proceso de aprendizaje.

Calendario formativo – Mayo 2026

Cada sesión tiene una duración de **2 horas**.

15 plazas por grupo. Los grupos se activarán a partir de un mínimo de 8 participantes.

- **Lunes 11 mayo | 16:00 – 18:00**
Gestión Emocional
- **Martes 12 mayo | 9:30 – 11:30**
Capital Psicológico Positivo
- **Miércoles 13 mayo | 16:00 – 18:00**
Liderazgo
- **Jueves 14 mayo | 9:30 – 11:30**
Gestión y Resolución de Conflictos
- **Viernes 15 mayo | 9:30 – 11:30**
Comunicación Asertiva

Dirigido a

Empleados/as y profesionales de empresas que deseen:

- Mejorar su **bienestar emocional**
- Desarrollar **habilidades personales y relacionales**
- Afrontar de forma más eficaz las **demandas y retos del entorno laboral**

No se requieren conocimientos previos.

Programa formativo

Los módulos abordarán, entre otras, las siguientes áreas:

- **Gestión emocional** (gestión del estrés y desarrollo de inteligencia emocional)
- **Capital psicológico positivo** (optimismo, resiliencia, autoeficacia y esperanza)
- **Habilidades de liderazgo emocionalmente saludable**
- **Gestión y resolución de conflictos en el entorno laboral**
- **Desarrollo de habilidades de comunicación efectiva**

Cada módulo combina:

- Breves aportaciones teóricas
- Ejercicios prácticos
- Dinámicas grupales
- Espacios de reflexión y aplicación al día a día profesional

Coste de participación

El coste de participación se establece en función del número de módulos contratados **por persona participante**.

Número de módulos	Precio por módulo y participante
1 módulo	100 €
2 módulos	95 €
3 módulos	90 €
4 módulos	85 €
5 módulos	75 €

* Para **grupos de 8 o más personas trabajadoras de una misma empresa**, pueden consultarse condiciones específicas en:

prevencion@imqamsa.es

Bonificación a través de FUNDAE

IMQ Amsa está dado de alta en el registro de entidades formativas, que le habilita para poder ofrecer formación bonificable por FUNDAE.

Las empresas que lo deseen podrán **bonificar estas sesiones a través de FUNDAE (Fundación Estatal para la Formación en el Empleo)** utilizando su crédito disponible para formación.

La gestión de la bonificación será realizada directamente por **la empresa participante o por la entidad que esta designe**.

El **Programa Dendu emitirá la correspondiente factura por la actividad formativa**, así como la documentación necesaria para facilitar la gestión de la bonificación.

La bonificación final dependerá del **crédito formativo disponible de cada empresa**.

Proceso de inscripción

Para facilitar la organización de los grupos, las empresas interesadas deberán seguir el siguiente proceso:

1. Solicitud de plaza

La empresa interesada deberá completar el **formulario** de inscripción indicando:

- Datos de la empresa
- Módulos en los que desea inscribirse
- Número de participantes

2. Recepción de solicitudes

Las plazas se asignarán **por orden de recepción** hasta completar el máximo de 15 participantes por grupo. IMQ Amsa se pondrá en contacto con el responsable de la

organización para la coordinación de los grupos de gestión emocional y confirmar la disponibilidad del grupo.

3. Confirmación del grupo

Una vez alcanzado el mínimo de **8 participantes**, se confirmará la apertura del grupo y se enviará a las empresas inscritas:

- Confirmación de plaza
- Ubicación
- Recordatorio de fechas y horarios
- Información administrativa para la facturación

4. Desarrollo de la formación

Los participantes asistirán a las sesiones seleccionadas en las fechas programadas.

5. Cierre de la actividad

Finalizada la formación, se remitirá la documentación correspondiente a cada empresa.

Plazo de inscripción

Para garantizar la correcta organización de los grupos, las solicitudes deberán realizarse **antes del 30 de abril del 2026**, o hasta completar el número máximo de plazas disponibles.

Información e inscripciones

Las solicitudes de información o inscripción pueden realizarse a través de:

prevencion@imqamsa.es