

INTEL.LIGÈNCIA EMOCIONAL APLICADA al lloc de treball



Àrea: Gestión y Administración-Packs formativos - Plataforma

Modalidad: Presencial

Duración: 8 h

Precio: 104.00€

[Curso Bonificable](#)

[Contactar](#)

[Recomendar](#)

[Matricularme](#)

OBJETIVOS

Gestionar les emocions i els pensaments. Comprendre les pròpies emocions i reconèixer les dels altres. Aprendre a resoldre malentesos mitjançant l'actitud personal en l'equip de treball. L'assertivitat. Conèixer i Aplicar l'empatia com a eina que permeti mantenir i recuperar l'àmbit emocional i analitzar les pròpies experiències, l'escolta activa i la millora les relacions interpersonals.

CONTENIDOS

1. UN NOU PARADIGMA SOCIAL: LA INTEL.LIGÈNCIA EMOCIONAL

- Què és la intel.ligència emocional?
- Perquè és important la intel.ligència emocional?
- Intel.ligència emocional com a part de les intel.ligències múltiples.

2. ELS PENSAMENTS EN ELS ESTATS EMOCIONALS.

- La importància dels pensaments en la creació de les emocions.
- Som el que pensem?

3 ÚS DE LES TÈCNiques D'INTEL.LIGÈNCIA EMOCIONAL APLICADES: EMPATIA, EMPATIA AVANÇADA I ASSERTIVITAT

- Què és l'empatia?
- Importància de l'empatia en la gestió de les emocions i la comunicació amb els demés.
- Empatia avançada: Què és i per a què serveix?
- Assertivitat: Com dir el que penso. La passivitat i l'agressivitat.

4. INTEL.LIGÈNCIA EMOCIONAL A LES ORGANITZACIONS.

- Utilitat de la gestió de les emocions de manera correcta en l'àmbit laboral.
- Relacions verticals i horitzontals.

5. LES EMOCIONS.

- Què són i com reconèixer-les.
- Les microexpressions facials: què són?
- Emocions universals i socials.

6. TIPUS D' EMOCIONS.

- Expressió correcta de les emocions.
- La importància del període refractari: Què és?

6. GESTIÓ DELS ESTATS EMOCIONALS EN DIFERENTS CONTEXTES.

- Aplicació de la gestió de les emocions en diferents àmbits de la nostra vida (personal, labora