INTELIGENCIA EMOCIONAL

Área: Dinamización Comunitaria - Certificado de Profesionalidad
Modalidad: Presencial
Duración: 4 h
Precio: Consultar

Curso Bonificable
Contactar
Recomendar
Matricularme

OBJETIVOS

Conocer qué es la inteligencia emocional y para qué sirve. Conocer las claves esenciales de la inteligencia emocional. Saber para qué sirven las emociones. Conocer algunas de las emociones que más nos influyen en nuestro comportamiento. Ser consciente de la importancia de la gestión emocional sana en las empresas. Conocer cómo puede actuar un líder con inteligencia emocional. Saber cómo afectan las emociones a nivel grupal en el trabajo. Conocer el concepto y las técnicas de Mindfulness. Conocer diferentes herramientas para la gestión de las emociones y cómo utilizarlas dependiendo de las circunstancias.

CONTENIDOS

UD1. ¿Qué es la inteligencia emocional? 1.1. ¿Para qué sirve la inteligencia emocional? 1.2. Claves esenciales de la I.E. Inteligencia emocional. 1.3. La necesidad del optimismo UD2. La gestión de las emociones 2.1. ¿Para qué sirven las emociones? 2.2. El miedo 2.3. La ira 2.4. La frustración 2.4.1. La aceptación 2.5. La resiliencia 2.6. El perdón 2.7. La gratitud 2.8. La asertividad UD3. La inteligencia emocional en la empresa 3.1. El líder con inteligencia emocional 3.1.1. Efecto Pigmalión en la empresa 3.2. Inteligencia emocional grupal 3.3. Mindfulness en el trabajo UD4: Herramientas 4.1. Rueda de la vida 4.2. Tengo o elijo 4.3. Formulario para identificar creencias limitantes 4.4. Transformando creencias 4.5. Expresar nuestros sentimientos contando nuestra historia 4.6. Cambio de actitud: De negativa a positiva 4.7. Autoestima

METODOLOGIA

Principios metodológicos de la acción formativa

- Conocer y partir del perfil de entrada de los asistentes en cuanto a nivel de conocimiento y desarrollo profesional.
- Procurar que el objeto de aprendizaje sea coherente, claro y lógico y aparezca ante los asistentes adecuadamente presentado.
- Motivar a los asistentes para lograr un esfuerzo continuado acorde con el proceso de aprendizaje y su duración.

Características de la acción formativa

- Formación directa entre alumno y profesor.
- Formación específica ajustando el Temario a los objetivos a cumplir.
- Formación adaptada incorporando ejemplos prácticos y clarificadores.
- Formación participativa motivando a los asistentes a que sean agentes principales del desarrollo de la acción.
- Formación documentada apoyando siempre las explicaciones del docente del correspondiente material didáctico: presentaciones, guiones, documentaciones, libros, etc.