

Inteligencia Emocional

MODALIDAD Teleformación

DURACIÓN 25 H

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.