

Inteligencia emocional



Área: HABILIDADES

Duración: 30h

Metodología: online

Objetivos

Analizar los principales conceptos y estrategias para el logro de una adecuada regulación, emocional, así como el reconocimiento de sus beneficios.

- Definir el concepto y las funciones de la inteligencia emocional, así como la importancia de la educación emocional.
- Exponer las diferentes habilidades aportadas por Salovey y Mayer para el desarrollo de competencias emocionales.
- Desarrollar diferentes técnicas y estrategias correspondientes a procesos, competencias y buenas prácticas por parte de los principales autores de la inteligencia emocional.
- Examinar los principales beneficios de la inteligencia emocional relacionados con el estrés, el rendimiento personal y laboral, y el desarrollo personal y de vida saludable.

Contenidos y estructura del curso

1. Introducción a la inteligencia emocional ¿Qué son las emociones? ¿Para qué sirven las emociones? Inteligencia emocional Educación emocional Resumen
2. Modelo de habilidades emocionales. Salovey y Mayer Percepción y reconocimiento emocional Facilitación y expresión emocional Comprensión y análisis de las emociones Regulación emocional Resumen
3. Técnicas y estrategias para regular emociones Proceso emocional básico: Leslie Greenberg Modelo mixto: Daniel Goleman Mindfulness Resumen
4. Beneficios de la inteligencia emocional Reducción del estrés Mejora del rendimiento laboral Desarrollo personal (equilibrio y bienestar) Deporte y hábitos de vida saludables Resumen

Metodología

En Critería creemos que para que la formación e-Learning sea realmente exitosa, tiene que estar basada en contenidos 100% multimedia (imágenes, sonidos, vídeos, etc.) diseñados con criterio pedagógico y soportados en una plataforma que ofrezca recursos de comunicación como chats, foros y conferencias...Esto se logra gracias al trabajo coordinado de nuestro equipo e-Learning integrado por profesionales en pedagogía, diseño multimedia y docentes con mucha experiencia en las diferentes áreas temáticas de nuestro catálogo.

Perfil persona formadora

Esta acción formativa será impartida por un/a experto/a en el área homologado/a por Critería, en cumplimiento con los procedimientos de calidad, con experiencia y formación pedagógica.

*En Critería queremos estar bien cerca de ti, ayúdanos a hacerlo posible:
¡Suscríbete a nuestro blog y síguenos en redes sociales!*

Blog de Critería

