

Inteligencia emocional

Modalidad: curso e-Learning Duración: 8 horas

Categorías: Habilidades

OBJETIVOS

- Comprender la importancia de la inteligencia emocional en el desarrollo personal y profesional
- Aprender a identificar y regular tus propias emociones
- Desarrollar la capacidad de comprender las emociones de los demás y utilizarlas para mejorar las relaciones interpersonales
- Mejorar la resiliencia y la capacidad de afrontar situaciones estresantes
- Desarrollar habilidades para la gestión de conflictos
- Mejorar la comunicación y la capacidad de influir en los demás
- Aumentar la confianza y la autoestima
- Mejorar la toma de decisiones y la solución de problemas mediante una mayor comprensión emocional

CONTENIDOS

Inteligencia emocional

La Inteligencia Emocional y las Competencias Emocionales

¿Qué son las Emociones?
La gama de emociones
Emociones Positivas y Negativas
Utilidad de las Emociones
Concepto de Inteligencia Emocional
Habilidades Implicadas en la Inteligencia Emocional

El Clima Emocional en las Organizaciones

El entorno emocional en las Organizaciones
Cómo afecta el clima emocional al Rendimiento
Clima Emocional

Los Estados de Animo

La función señalizadora de los Estados de Animo
Estados Animicos

Las Emociones Negativas

- La Funcion Biologica en las Emociones Negativas
- Emociones Negativas y Autocontrol Emocional
- Las Emociones Negativas: ¿Solucion o Problema?
- Emociones negativas y pensamiento logico
- El Control de las Emociones Negativas
- Emociones Negativas utiles o inutilis

Autocontrol Emocional

- Procesamiento Logico y Emociones
- Modulacion de la Respuesta Emocional
- El Secuestro Emocional
- La capacidad expansiva de las emociones negativas
- La interpretacion cognitivas para el control de las emociones
- El control mental de las emociones
- Emociones Aliadas o Enemigas

La Autoestima

- El mecanismo de la Autoestima
- La funcion de la Autoestima
- ¿Que afecta a la Autoestima?
- El proceso de formacion de la Autoestima
- El proceso circular de la Autoestima
- La Autoestima es importante

Habilidades Comunicativas

- Habilidad para la comunicacion interpersonal
- La escucha activa
- La empatia
- La asertividad
- Comunicacion oral persuasiva

La Motivacion en el Trabajo

- Factores de automotivacion
- Estimulando nuestra motivacion
- Automotivacion y objetivos
- Fijacion de metas personales

