

Empatía

Modalidad: curso e-Learning Duración: 15 horas

Categorías: Habilidades

OBJETIVOS

1. Conocer el concepto de empatía y su importancia desde el punto de vista de la inteligencia emocional para las relaciones interpersonales.
2. Conocer las características que definen a las personas empáticas para trabajar la empatía con otras personas.
3. Identificar los beneficios de la empatía en el contexto personal y profesional para la mejora de las relaciones sociales y laborales.
4. Conocer los elementos clave que permiten mejorar la empatía para una mejora en las relaciones humanas.
5. Conocer herramientas para desarrollar la empatía en el contexto personal y profesional.

CONTENIDOS

Unidad 1. Concepto de Empatía

- 1.Empatía: conceptualización y contexto.
 - 1.1¿Qué es la empatía?
 - 1.2Diferencias entre empatía y simpatía
 - 1.3Aptitudes emocionales que conforman la empatía
 - 1.4Beneficios de la empatía
- 2.Inteligencia emocional y empatía
 - 2.1¿Qué es la inteligencia emocional?
 - 2.2La teoría de las inteligencias múltiples
 - 2.3Las emociones.
 - 2.4Inteligencia emocional y desarrollo profesional.

Unidad 2. Las personas empáticas

- 1.Las características de las personas empáticas.
- 2.La empatía y las habilidades sociales.
- 3.La capacidad de análisis de las personas empáticas.
 - 3.1La importancia de la comunicación para una empatía efectiva.
- 4.Escucha activa y asertividad para una correcta empatía.
 - 4.1Escucha activa en la empatía
 - 4.2Asertividad en la empatía
- 5.Errores básicos a la hora de practicar la empatía

Unidad 3. Beneficios de la Empatía

1. La empatía en el ámbito personal.

1.1 Empatía paso a paso.

2. Qué no es empatía

2.1 Ejemplos de empatía en nuestra vida personal.

3. Empatía y equipos de trabajo.

3.1 Cómo trabajar la empatía en los equipos de trabajo.

3.2 Beneficios de la empatía en los equipos de trabajo.

4. Empatía y liderazgo: el liderazgo empático

Unidad 4. Mejora de la Empatía

1. Aspectos clave para comprender y trabajar en la empatía

1.1 Hechos y opiniones

1.1.1 La importancia de gestionar adecuadamente las opiniones

1.2 Los prejuicios

2. Claves para mejorar la capacidad de empatizar

2.1 Cómo gestionamos las relaciones con personas sin empatía.

2.2 Situaciones clave para desarrollar la empatía.

2.3 Hábitos para practicar la empatía

Unidad 5. Desarrollo de la Empatía

1. Mapas de empatía

1.1 ¿Qué son los mapas de empatía?

1.2 Cómo desarrollar y trabajar un mapa de empatía

2. Beneficios de trabajar con mapas de empatía

2.1 Errores más comunes a la hora de trabajar los mapas de empatía.

3. Otras herramientas para trabajar la empatía

3.1 Herramienta 1: mostrar interés por la otra persona.

3.2 Herramienta 2: ponernos en el lugar de la otra persona.

3.3 Herramienta 3: parafraseo, reformulación y confrontación.

3.4 Herramienta 4: preguntar enfocándonos en las emociones.