

Inteligencia emocional

Modalidad: curso e-Learning Duración: 6 horas

Categorías: Habilidades

OBJETIVOS

1. Conocer la situación de un directivo y su comportamiento con los trabajadores para saber integrar un equipo y se sientan valorados.
2. Conocer que es el estrés y por qué surge, para aprender a poder gestionarlo y así mejorar la calidad de vida.
3. Aprender que son las emociones, como nos afectan y nos hacen sentir, para saber gestionarlas y así poder desarrollar una inteligencia emocional.
4. Conocer y familiarizarnos con el concepto y funcionamiento del Mindfulness, para poder integrar esta técnica en nuestra vida y así poder vivir en conciencia.

CONTENIDOS

Unidad 1. Situación del directivo

- 1.Una sociedad a la carrera
- 2.La falacia de las categorías
- 3.Humanización del puesto de trabajo
- 4.La sociedad de la dirección

Unidad 2. El estrés

- 1.Qué es el estrés, ese veneno invisible y aceptado
- 2.Estrés positivo y estrés negativo
- 3.Consecuencias de una vida laboral llega de estrés
- 4.Síndrome de burnout o quemado profesional
- 5.Sistemas de gestión de estrés

Unidad 3. Las emociones

- 1.Qué son las emociones
- 2.Evolución de la sociedad en gestión emocional
- 3.Inteligencia emocional, los pilares del equilibrio
- 4.Emociones básicas y su gestión
- 5.Vivir en coherencia
- 5.1 Sistema rojo o de amenaza
- 5.2 Sistema azul o de logro
- 5.3 Sistema verde o de la calma

Unidad 4. Introducción Mindfulness

1. Mindfulness y conciencia plena. Conceptos básicos
2. Como integrar esta técnica en nuestra vida
3. Práctica formal
4. Conexión mente-cuerpo
5. Concepto de sufrimiento
6. Ecuanimidad como base del equilibrio emocional