

Inteligencia emocional

Modalidad: curso e-Learning Duración: 25 horas

Categorías: Habilidades

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