



Gestión de Emociones

 Duración: 10.00 horas

Descripción

En la nueva sociedad del conocimiento en que vivimos, las personas han pasado a ser el principal activo en todas las organizaciones. En estas circunstancias, las empresas han de ser capaces de crear entornos profesionales cómodos y confortables, que ilusionen a los que los utilizan y consigan motivarles y despertar su compromiso entusiasta.

En este Curso de Inteligencia Emocional se repasan los principales fundamentos de la Inteligencia Emocional, y diferentes aplicaciones desde un punto de vista práctico para el trabajo y la mejora del desempeño en las organizaciones.

Objetivos

- Conocer qué son las emociones
- Saber qué significa realmente la inteligencia y las distintas dimensiones de la Inteligencia
- Proporcionar conocimientos, habilidades y actitudes para que en el desempeño de los puestos de trabajo se obtenga una mejora del rendimiento en términos de eficacia y de calidad del servicio prestado.
- Mejorar o desarrollar las competencias emocionales, aumentando la satisfacción en el trabajo y mejorando el desempeño profesional.

Contenidos

Gestión de Emociones

UNIDAD 1. La Inteligencia Emocional y las Competencias Emocionales

- Introducción
- ¿Qué son las Emociones?
- La gama de emociones
- Emociones Positivas y Negativas
- Utilidad de las Emociones
- Utilidad de las Emociones (II)
- Concepto de Inteligencia Emocional
- Concepto de Inteligencia Emocional (II)
- Habilidades Implicadas en la Inteligencia Emocional
- Test

UNIDAD 2. El Clima Emocional en las Organizaciones

- El entorno emocional en las Organizaciones
- I.-Cómo afecta el clima emocional al Rendimiento
- II.-Cómo afecta el clima emocional al Rendimiento
- Clima Emocional
- Actividad Rolplay- Liderazgo Autoritario vs. Liderazgo Emocional
- Test

UNIDAD 3. Los Estados de Ánimo

- I.- La función señalizadora de los Estados de Ánimo
- II.- La función señalizadora de los Estados de Ánimo
- III.- La función señalizadora de los Estados de Ánimo
- Estados Anímicos
- Test

UNIDAD 4. Las Emociones Negativas

- La Función Biológica en las Emociones Negativas
- Emociones Negativas y Autocontrol Emocional
- Las Emociones Negativas: ¿Solución o Problema?
- Emociones negativas y pensamiento lógico
- El Control de las Emociones Negativas
- Emociones Negativas útiles o inútiles
- Test

UNIDAD 5. Autocontrol Emocional

- Procesamiento Lógico y Emociones
- Modulación de la Respuesta Emocional
- El Secuestro Emocional
- La capacidad expansiva de las emociones negativas
- La interpretación cognitiva para el control de las emociones

- El control mental de las emociones
- Emociones Aliadas o Enemigas
- Test

UNIDAD 6. La Autoestima

- El mecanismo de la Autoestima
- La función de la Autoestima
- I.-¿Qué afecta a la Autoestima?
- II.-¿Qué afecta a la Autoestima?
- El proceso de formación de la Autoestima
- El proceso circular de la Autoestima
- La Autoestima es importante
- Actividad Rolplay- Practicando la Asertividad
- Test

UNIDAD 7. La Comunicación Organizacional

- Habilidad para la comunicación interpersonal
- La escucha activa
- La empatía
- La asertividad
- Actividad Rolplay: La Importancia de la Comunicación dentro del Equipo

- Comunicación oral persuasiva

UNIDAD 8. La Motivación en el Trabajo

- Factores de automotivación
- Estimulando nuestra motivación
- Automotivación y objetivos
- Fijación de metas personales
- Actividad Rolplay: Claves de la Automotivación

UNIDAD 9. Actividades finales

- Actividad: La inteligencia emocional. Enseñanzas desde el Deporte, por Xesco Espar
- Caso Práctico - Gestión de Emociones
- Test final
- Documentación