



Inteligencia Emocional

 Duración: 8.00 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

UNIDAD 1. 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

UNIDAD 2. El Clima Emocional en las Organizaciones

-
El entorno emocional en las Organizaciones

-
Cómo afecta el clima emocional al Rendimiento

-
Clima Emocional

-
Actividad Rolplay- Liderazgo Autoritario vs. Liderazgo Emocional

UNIDAD 3. Los Estados de Ánimo

-

La función señalizadora de los Estados de Ánimo

-

Mecanismo de los Estados Anímicos

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

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

UNIDAD 6. La Autoestima

-
El mecanismo de la Autoestima

-
La función de la Autoestima

-
¿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

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