

Desarrollo personal o profesional / Recursos humanos / habilidades para el trabajo

PRIORITARIAMENTE OCUPAD@S 2010

163 INTELIGENCIA EMOCIONAL

DURACIÓN: 30 HORAS

REQUISITOS

- Dominio del castellano hablado y escrito.
- Estar interesad@ en aprender la importancia de las emociones, del control emocional, y del resto de habilidades componentes de la inteligencia emocional; y su papel en todas las áreas de la vida, especialmente en el ámbito laboral.

DIRIGIDO A:

A toda persona que haya tenido, tenga, o vaya a tener experiencia laboral, independientemente de las cargas de responsabilidad que conlleve.

OBJETIVOS DEL CURSO

OBJETIVO GENERAL:

- Proporcionar el conocimiento necesario sobre el papel de las emociones en nuestra vida, especialmente en el trabajo; y sobre las habilidades necesarias para controlarlas y sacarles el mejor partido.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Conocer qué es y en qué nos beneficia la inteligencia emocional.
- Aprender las distintas habilidades que forman parte de la IE.
- Interiorizar dichas habilidades para aplicarlas en la vida cotidiana.
- Aplicación de la IE en el trabajo en equipo.

CONTENIDO

CONTENIDO TEÓRICO:

1. INTRODUCCIÓN A LA IE.
2. EL CEREBRO EMOCIONAL.
3. HABILIDADES PRÁCTICAS:
 - 3.1 Autoconciencia.
 - 3.2 Autorregulación o Control emocional.
 - 3.3 Motivación (propia y ajena).
 - 3.4 Empatía.

Financia:



UNIÓN EUROPEA

Fondo Social Europeo

"Invierte en tu futuro"

Imparte:



Entidad solicitante:



comisiones obreras de navarra
natarroako langile komisioak

- 3.5 Habilidades sociales.
4. AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL; EMOCIONES:
 - 4.1 Conceptos.
 - 4.2 Tipos.
 - 4.3 Funciones.
5. TÉCNICAS DE AUTOCONTROL/ AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL.
 - 5.1 EL ARTE DE AMARGARNOS LA VIDA: QUÉ ES Y CÓMO COMBATIRLO.
 - 5.1.1 Autoestima.
 - 5.1.2 Diálogos internos.
 - 5.1.3 Estado de ánimo positivo.
 - 5.1.4 Afrontamiento de cambios y toma de decisiones.
 - 5.2 AUTO-REGULACIÓN Y CONTROL DE IMPULSOS: elaboración de planes de acción para lograr nuestros objetivos.
6. MOTIVACIÓN: tipos y pautas.
7. HABILIDADES INTERPERSONALES:
 - 7.1 Expresiones emocionales en la COMUNICACIÓN.
 - 7.2 EMPATÍA.
 - 7.3 Estilos de comunicación: ASERTIVIDAD.
 - 7.3.1 Manejo de críticas.
 - 7.3.2 Decir no, ETC.
 - 7.4 Conflictos interpersonales:
 - 7.4.1 Afrontamiento de la hostilidad.
 - 7.4.2 Chantaje emocional.
8. IE Y TRABAJO EN EQUIPO:
 - 8.1 Roles positivos y negativos en el trabajo en equipo.
 - 8.2 Afrontamiento de conflictos.

TRABAJO PRÁCTICO:

Llevar el trabajo teórico al campo práctico en la medida de lo posible, utilizando los problemas o ejemplos que l@s asistentes al curso presenten. Se realizarán ejercicios, role playing, etc. con el fin de interiorizar todo lo relacionado con el tema.

CURSOS RELACIONADOS / ITINERARIO FORMATIVO

- Control de estrés y burn out.
- Autoestima y crecimiento personal.
- Habilidades sociales en el ámbito laboral.
- Trabajo en equipo.

NOTA IMPORTANTE:

La selección de los/as participantes se realizará mediante un cuestionario con el fin de que el personal docente pueda homogeneizar el grupo en función de los

Financia:



UNIÓN EUROPEA

Fondo Social Europeo

"Invierte en tu futuro"

Imparte:



Entidad solicitante:



comisiones obreras de navarra
natarroako langile komisiok



www.foremnavarra.org

conocimientos, experiencia y/o formación y en el que podamos comprobar si se cumplen los requisitos previos indicados en este temario para hacer el curso. Se tendrá también en cuenta la **situación laboral** en la **fecha de inicio** del curso. Se avisará a las personas admitidas una semana antes a través de un mensaje al móvil o llamada telefónica.

Desde Forem pretendemos llegar a todas las personas trabajadoras y desempleadas. Para intentar que todos y todas tengáis una oportunidad y se aprovechen los recursos públicos que desde aquí gestionamos, cada alumno o alumna tendrá la opción de realizar un curso por semestre. En el caso de que hubiera plazas disponibles, se habilitará la opción de participar en más de una acción siempre y cuando no se supere el número de horas máximas marcadas por cada programación.



Financia:



UNIÓN EUROPEA

Fondo Social Europeo

Imparte:



Entidad solicitante:

