



# INTELIGENCIA EMOCIONAL

**163** Formación profesional para el empleo dirigida  
preferentemente a trabajadores/as ocupados/as

## DURACIÓN:

➤ 30 Horas.

## REQUISITOS

1. *Dominio del castellano hablado y escrito*
2. 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.

## OBJETIVOS:

### 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 ESPECÍFICOS:

- 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.

## A QUIÉN VA DIRIGIDO

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

## CURSOS RELACIONADOS

Control de estrés y burn out, autoestima y crecimiento personal, habilidades sociales en el ámbito laboral, trabajo en equipo.

Financia:



UNION EUROPEA  
Fondo Soc. y Europeo

'Invierte en futuro'

Imparte:



Entidad solicitante:



comisiones obreras de navarra  
enabarreros langile-komitateak



## CONTENIDO TEÓRICO

- INTRODUCCIÓN A LA IE
- EL CEREBRO EMOCIONAL
- HABILIDADES PRÁCTICAS:
  - Autoconciencia.
  - Autorregulación o Control emocional.
  - Motivación (propia y ajena).
  - Empatía.
  - Habilidades sociales.
- AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL; EMOCIONES:
  - Conceptos.
  - Tipos.
  - Funciones.
- TÉCNICAS DE AUTOCONTROL/ AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL
  - EL ARTE DE AMARGARNOS LA VIDA: QUÉ ES Y CÓMO COMBATIRLO.
    - Autoestima.
    - Diálogos internos.
    - Estado de ánimo positivo.
    - Afrontamiento de cambios y toma de decisiones
  - AUTO-REGULACIÓN Y CONTROL DE IMPULSOS: elaboración de planes de acción para lograr nuestros objetivos.
- MOTIVACIÓN: tipos y pautas.
- HABILIDADES INTERPERSONALES:
  - Expresiones emocionales en la COMUNICACIÓN.
  - EMPATÍA.
  - Estilos de comunicación: ASERTIVIDAD.
    - Manejo de críticas.
    - Decir no, ETC
  - Conflictos interpersonales:
    - Afrontamiento de la hostilidad
    - Chantaje emocional.
- IE Y TRABAJO EN EQUIPO:
  - Roles positivos y negativos en el trabajo en equipo.
  - Afrontamiento de conflictos.

Financia:



UNION EUROPEA

Fondo Soc. y Europeo

'Invierte en futuro'

Imparte:



Entidad solicitante:





### 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.

### NOTA IMPORTANTE:

La selección de los/as participantes se realiza por riguroso orden de inscripción, teniendo 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:



UNION EUROPEA

Fondo Soc. Europeo

'Invierte en futuro'

Imparte:



Entidad solicitante:

