

Categorías: Habilidades

OBJETIVOS

- Comprender la importancia de la inteligencia emocional en el desarrollo personal y profesional
- Aprender a identificar y regular tus propias emociones
- Desarrollar la capacidad de comprender las emociones de los demás y utilizarlas para mejorar las relaciones interpersonales
- Mejorar la resiliencia y la capacidad de afrontar situaciones estresantes
- Desarrollar habilidades para la gestión de conflictos
- Mejorar la comunicación y la capacidad de influir en los demás
- Aumentar la confianza y la autoestima
- Mejorar la toma de decisiones y la solución de problemas mediante una mayor comprensión emocional

CONTENIDOS

Inteligencia emocional

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

El Clima Emocional en las Organizaciones

- El entorno emocional en las Organizaciones
- Como afecta el clima emocional al Rendimiento
- Clima Emocional

Los Estados de Animo

- La función señalizadora de los Estados de Animo
- Estados Animicos

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

Autocontrol Emocional

- Procesamiento Lógico y Emociones
- Modulación de la Respuesta Emocional
- El Secuestro Emocional
- La capacidad expansiva de las emociones negativas
- La interpretación negativa sin perder el control de las emociones | BCN: 93 265 26 77
- El control mental de las emociones
- Emociones Aliadas o Enemigas

El mecanismo de la Autoestima

La función de la Autoestima

- ¿Que afecta a la Autoestima?
- El proceso de formación de la Autoestima
- El proceso circular de la Autoestima
- La Autoestima es importante

Habilidades Comunicativas

- Habilidad para la comunicación interpersonal
- La escucha activa
- La empatía
- La asertividad
- Comunicación oral persuasiva

La Motivación en el Trabajo

- Factores de automotivación
- Estimulando nuestra motivación
- Automotivación y objetivos
- Fijación de metas personales