

Categorías: Habilidades

OBJETIVOS

1. Conocer el concepto de inteligencia emocional y su impacto en el desarrollo personal y profesional. 2. Conocer el origen y la historia de la inteligencia emocional para una mayor comprensión del concepto. 3. Conocer las emociones básicas y el impacto que tienen en el comportamiento de los individuos para mejorar las relaciones del día a día. 4. Conocer los elementos o componentes de los que se conforma la inteligencia emocional y la relación que guardan entre ellos para una mayor comprensión del concepto. 5. Aprender el concepto y las claves fundamentales del autoconocimiento y su impacto en la inteligencia emocional para ponerlo en práctica en el día a día. 6. Aprender el concepto y las claves fundamentales del Autocontrol y su impacto en la inteligencia emocional para ponerlo en práctica en el día a día. 7. Aprender el concepto y las claves fundamentales de la automotivación y su impacto en la inteligencia emocional para ponerla en práctica en el día a día. 8. Conocer el concepto de empatía y su importancia desde el punto de vista de la inteligencia emocional para ponerla en práctica en el día a día. 9. Aprender el concepto y las claves fundamentales de las habilidades sociales y su impacto en la inteligencia emocional para mejorar en las relaciones del día a día. 10. Conocer los beneficios que la inteligencia emocional aporta como herramienta clave de la gestión personal y las relaciones interpersonales. 11. Conocer las creencias limitantes y los sesgos que pueden afectar al normal desarrollo de la inteligencia emocional para unas buenas relaciones interpersonales. 12. Conocer cómo afecta la inteligencia emocional en el ámbito profesional y desarrollar herramientas para su correcta gestión.

CONTENIDOS

Unidad 1. Concepto de Inteligencia Emocional
1. ¿Qué es la inteligencia emocional?
1.1. Definición de inteligencia emocional
1.2. ¿Cómo se identifica la inteligencia emocional?
1.3. Impacto de la inteligencia emocional en la vida de las personas
2. La teoría de las inteligencias múltiples
Unidad 2. Origen e historia de la IE
1. Origen e historia de la inteligencia emocional
2. Autores y modelos sobre la inteligencia emocional
2.1. Modelo de las cuatro fases
2.2. Modelo de las competencias emocionales
2.3. Modelo de la inteligencia emocional y social
3. La inteligencia emocional en la actualidad
Unidad 3. Las emociones y su uso
1. ¿Qué son las emociones?
2. Las emociones básicas
2.1. Miedo
2.2. Ira
2.3. Asco
2.4. Tristeza
2.5. Alegría
2.6. Sorpresa
3. La función de las emociones
Unidad 4. Componentes de la IE
1. Componentes de la inteligencia emocional
2. Aptitudes emocionales
2.1. Autoconocimiento
2.2. Autocontrol
2.3. Automotivación
2.4. Empatía
2.5. Habilidades sociales
Unidad 5. Autoconocimiento
1. Autoconocimiento
2. ¿Qué beneficios nos aporta el autoconocimiento?
3. Herramientas para trabajar el autoconocimiento
3.1. DAFO, FODA, o SWOT
3.2. Imagen pública
3.3. Rueda de la vida
3.4. Calidad central
Unidad 6. Autocontrol
1. Autocontrol
2. ¿Qué beneficios nos aporta el autocontrol?
3. Herramientas para trabajar el autocontrol
3.1. Autorregistros
3.2. Reatribución
3.3. Metas y objetivos SMART
3.4. Refuerzo positivo
Unidad 7. Automotivación
1. Motivación
2. ¿Qué beneficios nos aporta la automotivación?
3. Herramientas para trabajar la automotivación
3.1. Búsqueda de inspiración
3.2. Obstáculos
3.3. Superar barreras mentales
3.4. Positividad
Unidad 8. Empatía
1. Empatía
2. ¿Qué beneficios nos aporta empatía?
3. Herramientas para trabajar la empatía
3.1. El mapa de empatía
3.2. Parafrasear

reformular3.3.Preguntar con el foco de las emociones3.4.Evitar los juicios y ser constructivo3.5.Observar la comunicación no verbalUnidad 9. Habilidades sociales1.Habilidades sociales2.¿Qué beneficios nos aportan las habilidades sociales?3.Tipos de habilidades sociales3.1.La influencia3.2.Comunicación3.3.Manejo de conflictos3.4.Liderazgo3.5.Habilidades de equipoUnidad 10. Beneficios de trabajar la IE1.Habilidades sociales2.¿Qué beneficios nos aportan las habilidades sociales?3.Tipos de habilidades sociales3.1.La influencia3.2.Comunicación3.3.Manejo de conflictos3.4.Liderazgo3.5.Habilidades de equipoUnidad 11. Creencias limitantes y sesgos1.Creencias limitantes e inteligencia emocional2.Sesgos cognitivos e inteligencia emocional2.1.Sesgo cultural2.2.Sesgo de confirmación2.3.Sesgo de repetición2.4.Sesgo optimista2.5.Sesgo de aversión a la pérdidaUnidad 12. IE en el ámbito profesional1.Inteligencia emocional y éxito profesional2.Inteligencia emocional y marca personal