

Categorías: Habilidades

OBJETIVOS

1. Conocer el concepto de inteligencia emocional y su impacto en el desarrollo personal y profesional. 2. 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. 3. 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. 4. Conocer los beneficios que la inteligencia emocional aporta como herramienta clave de la gestión personal y las relaciones interpersonales.

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. Empatía
1. Empatía
2. ¿Qué beneficios nos aporta la empatía?
3. Herramientas para trabajar la empatía
3.1. El mapa de empatía
3.2. Parafrasear y reformular
3.3. Preguntar con el foco de las emociones
3.4. Evitar los juicios y ser constructivo
3.5. Observar la comunicación no verbal
Unidad 3. Habilidades sociales
1. Habilidades sociales
2. ¿Qué beneficios nos aportan las habilidades sociales?
3. Tipos de habilidades sociales
3.1. La influencia
3.2. Comunicación
3.3. Manejo de conflictos
3.4. Liderazgo
3.5. Habilidades de equipo
Unidad 4. Beneficios de trabajar la IE
1. Áreas de influencia de la inteligencia emocional
2. Beneficios de trabajar la inteligencia emocional
2.1. Beneficios en el ámbito personal
2.2. Beneficios en el ámbito profesional

