



GESTIÓN DE EMOCIONES: INTELIGENCIA EMOCIONAL

Teleformación

HORAS 40

Objetivos:

- Comprender la función e influencia de las emociones.
- Conocer tu mundo emocional para comprender las emociones de otras personas.
- Reconocer y comprender como se forman las emociones y su influencia en el comportamiento propio y de los demás.
- Desarrollar habilidades de autoconocimiento para prevenir situaciones de desborde emocional o estrés.
- Comprender y conocer la implicación de las emociones en la motivación.
- Saber conducir encuentros interpersonales.

Contenidos:

- Definición de Inteligencia Emocional: tipos de Inteligencia y componentes de la Inteligencia emocional.
- Definición de emociones: Emociones básicas y complejas, y su utilidad. Fisiología de las emociones.
- Autoconocimiento, autocontrol y automotivación.
- Inteligencia emocional Interpersonal: reconocer las emociones en los demás, el lenguaje corporal, y técnicas de Inteligencia emocional.
- La inteligencia emocional en la empresa: cambios en la empresa, manejo de conflictos y trabajo en equipo.
- Definición y utilización del feedback: evaluar el trabajo, motivación.
- Definición de la empatía en la inteligencia emocional. Orientación y aprovechamiento de la diversidad.
- Entrenamiento en Habilidades de comunicación emocional: comunicación y liderazgo, resolución de conflictos, colaboración y cooperación.