

Inteligencia Emocional

Horas

30

Acerca de este curso

Cod: PA79

UNIDAD 1: ¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL? Introducción y objetivos.

1. La inteligencia que todos entendemos: la inteligencia “clásica”.
 - La inteligencia emocional frente a la inteligencia “clásica”.
 - El Coeficiente Intelectual (CI).
2. Una separación que no existe.
 - Razonamiento y emoción.
 - Sinergia.
3. Componentes de la inteligencia emocional.
 - Conceptos previos.
 - Gestión de las emociones.
 - Componentes según Daniel Goleman.
4. ¿Por qué ahora inteligencia emocional? El mundo laboral ha cambiado.

UNIDAD 2: LAS EMOCIONES, QUÉ SON Y CÓMO FUNCIONAN. Introducción y objetivos.

1. ¿Qué es una emoción?
 - Miedo.
 - Ira.
2. ¿Cuántos cerebros tengo?
 - Historia de la evolución cerebral.
 - La amígdala.
3. ¿Cuántas emociones existen?
4. Respuestas emocionales.
 - Tres tipos de respuestas emocionales.
 - El secuestro emocional.
5. Cerebro racional y cerebro emocional.
6. La interpretación de la realidad.
7. Nuestra vida mental: los 3 círculos.

UNIDAD 3: LA INTELIGENCIA EMOCIONAL “HACIA NOSOTROS MISMOS”. Introducción y objetivos.

1. Nuestro mapa.
2. El autoconocimiento.
 - Reconocer nuestras emociones.
 - Emociones y necesidades.
 - Relación entre necesidades, emociones y motivación.
 - La pirámide de Maslow.
 - Mis puntos fuertes.
 - Mis desencadenantes.
 - Mis pilotos automáticos.
 - Aumentar mi bienestar diario.
3. Motivación y automotivación.
 - ¿Cómo puedo automotivarme?
 - Construir objetivos sanos.
 - Diferenciar deseos de objetivos.
4. Autorregulación o autocontrol emocional.
 - Habilidades para obtener autocontrol.
 - Conocer y poner en práctica técnicas de relajación.

UNIDAD 4: LA INTELIGENCIA EMOCIONAL “HACIA LOS DEMÁS”. Introducción y objetivos.

1. Nuestro mapa.
2. Habilidades y técnicas de la habilidad social.
3. Lenguaje verbal y no verbal.
 - Diferencias entre el lenguaje verbal y no verbal.
 - Comunicación no verbal.
 - Elementos del lenguaje no verbal.
 - Comportamientos no verbales.
 - La distancia.
 - Control del comportamiento no verbal.
4. Comportamientos sociales.
 - Tipos básicos de comportamiento en las relaciones.
 - La Asertividad.
 - Los derechos asertivos.
 - Los objetivos.
 - Comportarse de modo asertivo.
5. Habilidades básicas de comunicación.
 - Introducción.
 - Escucha activa.
 - Empatía.
 - Definición.
 - Importancia del feedback en el proceso comunicativo.
 - La habilidad en el uso de las preguntas.
6. Técnicas asertivas.

7. Habilidades complejas de comunicación.
 - Hacer una crítica, esquema de los 6 pasos.
 - Hacer una crítica, esquema de los 7 pasos.
 - Esquema del bocadillo para decir “no”.

UNIDAD 5: LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL TRABAJO. Introducción y objetivos.

1. Las competencias “soft”.
 - Conceptos previos.
 - El trabajador de 2020.
 - La tendencia VUCA.
2. El contexto de trabajo.
3. ¿Inteligencia emocional en el trabajo?
 - Introducción.
 - Observar.
 - Interpretar.
 - Hacer una pausa.
 - Introducción.
 - La capacidad de atención.
 - Los distractores.
 - ■ Marcar una dirección.
 - La visualización.
 - Mis valores.
 - El Feedforward.
 - Actuar como si todo fuese bien.
 - Reflexionar.
 - Celebrar.
 - Repetir.
4. Recomendaciones sobre inteligencia emocional en el trabajo.

¿Qué aprenderás?

- Introducirse en la IE de modo que pueda comenzar a hablar de las emociones y su papel en su vida.
- Contar con una explicación global, sencilla y manejable, acerca de la IE.
- Eliminar posibles ideas erróneas sobre la relación razón / emoción. Contar con un esquema claro y sencillo sobre qué es la IE, sus áreas y componentes.
- Reflexionar sobre el porqué del éxito de este concepto en el área laboral.
- Conocer el funcionamiento cerebral a nivel racional y emocional. Identificar para qué sirven cada una de las emociones.
- Corregir posibles ideas equivocadas sobre razón y emoción. Aprender porqué a veces las emociones nos hacen hacer cosas que no queremos hacer.
- Comprender cómo están relacionados pensamientos, emociones y acciones. Unidad 3: Nuestras principales emociones actuales.