

Inteligencia Emocional

Código del curso: PA79

Horas: 30

Descripción del curso:

Acerca de este curso

Cod: PA79

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

La inteligencia que todos entendemos: la inteligencia “clásica”.

La inteligencia emocional frente a la inteligencia “clásica”.
El Coeficiente Intelectual (CI).

Una separación que no existe.

Razonamiento y emoción.
Sinergia.

Componentes de la inteligencia emocional.

Conceptos previos.
Gestión de las emociones.
Componentes según Daniel Goleman.

¿Por qué ahora inteligencia emocional? El mundo laboral ha cambiado.

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

¿Qué es una emoción?

Miedo.
Ira.

¿Cuántos cerebros tengo?

Historia de la evolución cerebral.
La amígdala.

¿Cuántas emociones existen?
Respuestas emocionales.

Tres tipos de respuestas emocionales.
El secuestro emocional.

Cerebro racional y cerebro emocional.
La interpretación de la realidad.
Nuestra vida mental: los 3 círculos.

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

Nuestro mapa.
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.

Motivación y automotivación.

¿Cómo puedo automotivarme?
Construir objetivos sanos.
Diferenciar deseos de objetivos.

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.

Nuestro mapa.

Habilidades y técnicas de la habilidad social.

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.

Comportamientos sociales.

Tipos básicos de comportamiento en las relaciones.

La Asertividad.

Los derechos asertivos.

Los objetivos.

Comportarse de modo asertivo.

Habilidades básicas de comunicación.

Introducción.

Escucha activa.

Empatía.

Definición.

Importancia del feedback en el proceso comunicativo.

La habilidad en el uso de las preguntas.

Técnicas asertivas.
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.

Las competencias “soft”.

Conceptos previos.
El trabajador de 2020.
La tendencia VUCA.

El contexto de trabajo.
¿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.

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.