

GESTIÓN DE EMOCIONES 2.0

10
HORAS

DESCRIPCIÓN

En la nueva sociedad del conocimiento en que vivimos, las personas han pasado a ser el principal activo en todas las organizaciones. En estas circunstancias, las empresas han de ser capaces de crear entornos profesionales cómodos y confortables, que ilusionen a los que los utilizan y consigan motivarles y despertar su compromiso entusiasta.

En este Curso de Inteligencia Emocional se repasan los principales fundamentos de la Inteligencia Emocional, y diferentes aplicaciones desde un punto de vista práctico para el trabajo y la mejora del desempeño en las organizaciones.

OBJETIVOS

Conocer qué son las emociones. Saber qué significa realmente la inteligencia y las distintas dimensiones de la Inteligencia. Proporcionar conocimientos, habilidades y actitudes para que en el desempeño de los puestos de trabajo se obtenga una mejora del rendimiento en términos de eficacia y de calidad del servicio prestado. Mejorar o desarrollar las competencias emocionales, aumentando la satisfacción en el trabajo y mejorando el desempeño profesional.

CONTENIDOS

UNIDAD 1 - LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES: ¿Qué son las Emociones? - La gama de emociones - Emociones Positivas y Negativas - Utilidad de las Emociones - Concepto de Inteligencia Emocional - Habilidades Implicadas en la Inteligencia Emocional.

UNIDAD 2 - LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LAS ORGANIZACIONES: El entorno emocional en las Organizaciones - Cómo afecta el clima emocional al Rendimiento - Clima Emocional - Actividad Roleplay- Liderazgo Autoritario vs. Liderazgo Emocional.

UNIDAD 3 - LOS ESTADOS DE ÁNIMO: La función señalizadora de los Estados de Ánimo - Estados de Anímicos.

UNIDAD 4 - LAS EMOCIONES NEGATIVAS: La Función Biológica en las Emociones Negativas - Emociones Negativas y Autocontrol Emocional - Las Emociones Negativas: ¿Solución o Problema? - Emociones negativas y pensamiento lógico - El Control de las Emociones Negativas - Emociones Negativas útiles o inútiles.

UNIDAD 5 - AUTOCONTROL EMOCIONAL: Procesamiento Lógico y Emociones - Modulación de la Respuesta Emocional - El Secuestro Emocional - La capacidad expansiva de las emociones negativas - La interpretación cognitiva para el control de las emociones - El control mental de las emociones - Emociones Aliadas o Enemigas.

UNIDAD 6 - LA AUTOESTIMA: El mecanismo de la Autoestima - La función de la Autoestima - ¿Qué afecta a la Autoestima? - El proceso de formación de la Autoestima - El proceso circular de la Autoestima - La Autoestima es importante - Actividad Roleplay- Practicando la Asertividad.

UNIDAD 7 - LA COMUNICACIÓN ORGANIZACIONAL: Habilidad para la comunicación interpersonal - La escucha activa - La empatía - La asertividad - Comunicación oral persuasiva - Actividad Roleplay: La Importancia de la Comunicación dentro del Equipo.

UNIDAD 8 - LA MOTIVACIÓN EN EL TRABAJO: Factores de automotivación - Estimulando nuestra motivación - Automotivación y objetivos - Fijación de metas personales - Actividad Roleplay: Claves de la Automotivación - Actividad: La inteligencia emocional. Enseñanzas desde el Deporte, por Xesco Espar.