

Curs: Intel·ligència emocional

Programa	HP04	Versió	1
Nivell	Inicial	Durada	18 hores
Lloc	A concretar	Test de valoració	<input type="checkbox"/> propi <input type="checkbox"/> del client

Dirigit a

Persones que es veuen en situacions d'usar coneixements emocionals en el seu entorn laboral.

Personas y profesionales de organizaciones, empresas e instituciones que trabajan con la comunicación (hacia clientes externos e internos) y necesitan gestionar mejor su inteligencia emocional: el conocimiento de sí mismos y de las personas y equipos con los que colaboran.

Objectius

Desenvolupar les forces emocionals internes

Adquirir eines que ens permetin un adequat control de pensament i emocions

Potenciar el nostre carisma personal, la qualitat i la coherència personal.

- ✓ **Estimular las Capacidades de Autoanálisis en el propio Perfil Emocional. Mejorar el Autoconocimiento Personal.**
- ✓ **Desarrollar capacidades/competencias de Observación Emocional. Mejorar el conocimiento de los demás.**
- ✓ **Desarrollar Habilidades de Comunicación Positiva.**
- ✓ **Generar Competencias Emocionales dirigidas a mejorar las relaciones personales y de trabajo.**

Metodologia

La teoria està basada en els darreres tendències en habilitats personals.

Es realitza una aplicació pràctica dels conceptes, mitjançant jocs de situacions i mètode del cas.

- ✓ **Totalmente activa y participativa.**
- ✓ **Con actividades de trabajo individual, por parejas y grupal.**
- ✓ **Experiencial: trabaja sobre mensajes y vivencias de los propios participantes.**

Continguts

1. Conceptes previs

- 1.1. Què és la intel·ligència emocional?
- 1.2. Emocions, sentiments i estats d'ànim.

2. Les emocions. Intel·ligència intrapersoal.

- 2.1 Conèixer les pròpies emocions
- 2.2 Formes de viure una emoció
- 2.3 Expressió de les pròpies emocions
- 2.4 Les emocions incòmodes
- 2.5 L'empatia

3. La intel·ligència emocional

- 3.1 Conceptes d'intel·ligència emocional
- 3.2 Com millorar les relacions

- 3.3 Autoconsciència, autoregulació i automotivació
- 3.4 La pantalla mental i les habilitats de visualització.
- 3.5 Habilitats socials.

UNIDAD 1. LAS EMOCIONES, EN LA BASE DE LA VIDA Y EL TRABAJO. INTELIGENCIA INTRAPERSONAL.

Desarrolla los siguientes contenidos:

- 1.1. Últimos enfoques sobre psicología e inteligencia.**
- 1.2. Emociones universales. Algunos factores de clara incidencia en la calidad de vida de las personas.**
- 1.3. El desarrollo emocional.**
- 1.4. Las voces internas del Autoconcepto: “Lo que creo que soy”. La mirada interna.**

Cuestionario test individual.

- 1.5. Las conexiones con la realidad. La gestión de la propia energía. La atención externa e interna. Los filtros de análisis. La visión “Ahora”-”Después”.**

UNIDAD 2. LAS RELACIONES CON LOS DEMÁS. INTELIGENCIA INTERPERSONAL.

Desarrolla los siguientes contenidos:

- 2.1. Componentes básicos de expresión y comunicación.**
- 2.2. Los estados internos. Roles y posiciones emocionales. Lo que representamos ante los demás.**
- 2.3. El juego de la atención y el control. Comunicación e indicadores de emociones.**
- 2.4. Lo que vemos y no vemos de nosotros mismos.**
- 2.5. El cuadro de Autodirección Emocional.**
- 2.6. Problemas, conflictos y “líos”. Algunas habilidades claves en el negocio de las personas.**