

INTELIGENCIA EMOCIONAL

OBJETIVOS:

- Conocer qué es y en qué consiste la Inteligencia Emocional, Identificar las principales emociones
- Aprender acerca de cómo actúa el cerebro, el sistema nervioso y las hormonas cuando se desencadenan las emociones
- Aprender a manejar adecuadamente nuestros impulsos y emociones
- Conocer los beneficios del desarrollo de la Inteligencia Emocional en las organizaciones y en el trabajo

CONTENIDOS:

INTRODUCCIÓN A LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Qué es la Inteligencia Emocional
- Origen de la Inteligencia Emocional
- Beneficios en las distintas áreas de la vida

LAS EMOCIONES

- Emociones, sentimientos y estados anímicos
- Estructura de las emociones
- Tipos de emociones
- El cerebro emocional

LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES

- Inteligencia Intrapersonal
 - Autoconciencia
 - Cómo se reconoce un sentimiento
 - La represión emocional
 - Los pensamientos distorsionados
 - La autoaceptación
 - Control emocional
 - Las reacciones automáticas
 - Técnicas de reestructuración cognitiva
 - Técnicas de relajación
 - Motivación
 - Conocer las emociones que son fuente de motivación
 - Motivación intrínseca y extrínseca
 - Desarrollo de los recursos emocionales de la motivación
- Inteligencia Interpersonal
 - Empatía
 - La escucha activa
 - El lenguaje no verbal
 - Habilidades Sociales
 - Dimensiones de las habilidades sociales
 - Desarrollo de las habilidades sociales

LAS EMOCIONES EN LAS ORGANIZACIONES

- Significado de las emociones en las organizaciones
- Aplicación de la Inteligencia Emocional en las organizaciones
 - Inteligencia emocional en la comunicación
 - Liderazgo
 - Resolución de conflictos
 - Negociación

Eficiencia en el trabajo en equipo
Adaptación al cambio