

EINES PER DESENVOLUPAR LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN L'ENTORN LABORAL



OBJECTIUS

Conèxier la definició i característiques de la intel·ligència emocional

Adquirir eines pràctiques per l'autogestió emocional

Apendre a desenvolupar l'empatia i la comunicació emocionalment eficient en l'àmbit laboral

Saber resoldre situacions conflictives en l'àmbit laboral amb l'ús intel·ligent de les emocions

PROGRAMA

1. La Intel·ligència emocional com a marc pel desenvolupament personal i les relacions personal

Les intel·ligències múltiples de Gardner
Autovaloració de capacitats emocionals

2. L'autocontrol i la gestió emocional

Què són i com actuen les emocions?
L'autogestió emocional i les funcions de les emocions

3. El reconeixement de les emocions en els altres

La intel·ligència interpersonal
Quins són els aspectes d'Intel·ligència Interpersonal que més necessito a la meua feina
Desenvolupament de l'empatia i de l'escolta activa

4. Les conductes assertives en les relacions socials

Tècniques assertives per l'augment de la comunicació
Passos per demanar canvis de conducta assertivament

5. La reestructuració dels pensaments i les distorsions cognitives

Aplicació de la reestructuració cognitiva per la gestió emocional

6. Aplicació de la intel·ligència social a les relacions laborals