

RECURSOS D'INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL PER GESTIONAR ELS CONFLICTES DEL TEU EQUIP



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 i la intel·ligència emocional com a marc per entendre la gestió emocional en l'àmbit laboral
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, l'empatia eina per liderar un equip**
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**