

RECURSOS PARA EL DESARROLLO EMOCIONAL FRENTE A LOS ENTORNOS COMPLEJOS



OBJETIVOS

Conocer la definición y características de la inteligencia emocional

Adquirir herramientas prácticas para la autogestión emocional

Aprender a desarrollar la empatía y la comunicación emocionalmente eficiente en el ámbito laboral

Saber resolver situaciones conflictivas en el ámbito laboral con el uso inteligente de las emociones

PROGRAMA

1. La Inteligencia emocional como marco para el desarrollo personal y las relaciones personales

Las inteligencias múltiples de Gardner Autovaloración de capacidades emocionales

2. El autocontrol y la gestión emocional

¿Qué son y cómo actúan las emociones?

La autogestión emocional y las funciones de las emociones

3. El reconocimiento de las emociones en los demás

La inteligencia interpersonal ¿Cuáles son los aspectos de Inteligencia Interpersonal que más necesito en mi trabajo? Desarrollo de la empatía y de la escucha activa

4. Las conductas asertivas en las relaciones sociales

Técnicas asertivas para el aumento de la comunicación Pasos para pedir cambios de conducta asertivamente

5. La reestructuración de los pensamientos y las distorsiones cognitivas

Aplicación de la reestructuración cognitiva por la gestión emocional

6. Aplicación de la inteligencia social a las relaciones laborales