

Herramientas para desarrollar las competencias emocionales en el entorno laboral

Objetivos

- **Conocer** la definición y características de la inteligencia emocional.
- **Adquirir herramientas** prácticas por 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 utilizando inteligentemente 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 por 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



Duración: 15 horas