

Recursos de inteligencia emocional para gestionar los conflictos de tu equipo

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: desarrollo y relaciones personales

Las inteligencias múltiples de Gardner y la inteligencia emocional
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 empatía: herramienta para liderar un equipo

¿Cuáles son los aspectos de la 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 de forma asertiva

5. La reestructuración de los pensamientos y las distorsiones cognitivas

Aplicación de la reestructuración cognitiva para la gestión emocional

6. Aplicación de la inteligencia social a las relaciones laborales



Duración: 16 horas