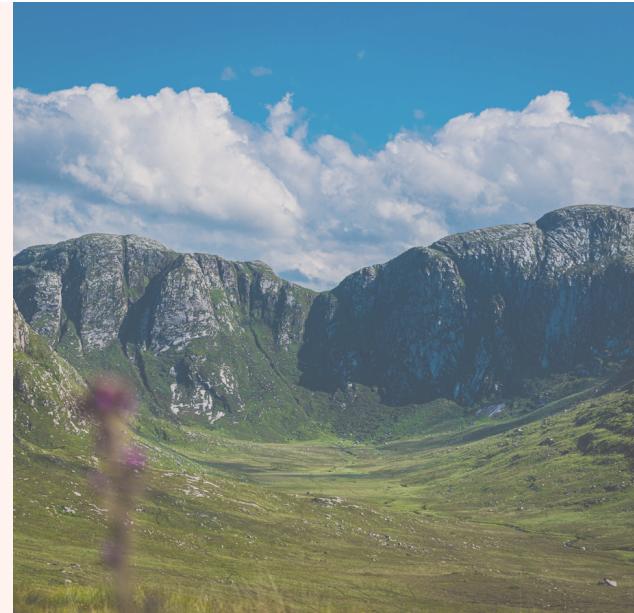


# Eines per desenvolupar les competències emocionals en l'entorn laboral

## Objectius

- **Coneixer** la definició i característiques de la intel·ligència emocional.
- **Adquirir eines** pràctiques per l'autogestió emocional.
- **Aprendre 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 meva 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 conducte 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



Durada: 15 hores

grupsural@grupsural.com  
938 915 008 · 610 225 906