

Eines per desenvolupar les competències emocionals en l'entorn laboral

Objectius

- **Conèixer** 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 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



Durada: 15 hores