

- **REF: GE012**
- **NOMBRE: INTELIGENCIA EMOCIONAL**
- **HORAS: 20**

Objetivos:

- *Conocer el origen y significado del concepto "Inteligencia emocional".*
- *Comprender el poder de las emociones.*
- *Conocer nuestra inteligencia emocional en sus diferentes expresiones.*
- *Integrar nuestras emociones en nuestra vida profesional y personal.*
- *Superar obstáculos en el camino hacia el éxito.*
- *Desarrollar habilidades que mejoran la Inteligencia emocional.*
- *Elaborar un Plan de éxito personal.*
- *Desarrollar una actitud positiva frente a los conflictos.*
- *Aprender nuevos enfoques de gestión y resolución de conflictos.*
- *Desarrollar una actitud de aprendizaje a partir de los conflictos.*
- *Identificar mejoras personales y grupales.*

Contenido:

INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. **¿De qué hablamos cuando hablamos de Inteligencia Emocional?.**
2. **El poder de las emociones:**
3. **Conocer las emociones.**
4. **Comprender las emociones.**
5. **Gestionar o manejar las emociones.**
6. **Las claves para desarrollar COMPETENCIAS PERSONALES:**
 - 6.1. Auto-conocimiento: ¿cómo percibo el mundo?.
 - 6.1.1. La experiencia subjetiva.
 - 6.1.2. ¿Cómo construyo mi mundo interno?.
 - 6.2. Autorregulación:
 - 6.2.1. La falta de control emocional.
 - 6.2.2. Los conflictos: ¿cuál es mi respuesta?.

6.2.3. Principios y estrategias de Gestión del estrés.

6.3. Auto-motivación:

6.3.1. Mis fuentes de energía.

6.3.2. Victorias diarias y Recompensas personales.

7. Las claves para desarrollar **COMPETENCIAS SOCIALES**:

7.1. Empatía:

7.1.1. Los mensajes completos.

7.1.2. Asertividad.

7.1.3. Pacing", "Raport"...¿cómo conseguirlo?.

7.2. Habilidades sociales:

7.2.1. Comunicación: La escucha activa.

7.3. Habilidades de equipo.

7.3.1. El sistema y los roles.

7.3.2. Un plan para el éxito.

8. **METODOLOGÍA**:

El curso es principalmente experiencial. Todos los conceptos son elaborados a partir de casos, experiencias, juegos, reflexiones personales y grupales, con el fin de que, además de un aprendizaje, esta formación suponga un entrenamiento.

ESTOS CURSO DE IMPARTEN EN COLABORACIÓN CON "SAMPABLO BUEZAS ASOCIADOS"

