

INTELIGENCIA EMOCIONAL



Duración: 30 horas

Modalidad: Teleformación

OBJETIVO GENERAL

Con el desarrollo del curso aprenderás las técnicas y las estrategias fundamentales que te permitirán regular y controlar tus emociones, lo que te llevará a construir relaciones saludables con los demás y contigo mismo/a.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Saber qué es la inteligencia emocional y en qué se diferencia de la inteligencia intelectual.
- Comprender la importancia de la inteligencia emocional y qué beneficios nos aporta.
- Identificar las habilidades básicas de la inteligencia emocional y cómo desarrollar sus competencias.
- Conocer cómo mejorar el conocimiento sobre nosotros mismos.
- Saber cuáles son las emociones básicas y cómo identificarlas.
- Saber qué es un secuestro emocional y cómo afrontarlo.
- Conocer cómo afectan los puntos ciegos a nuestro autoconocimiento.
- Aprender cómo mejorar nuestra autoestima.
- Saber cómo mantener nuestra automotivación y no perderla ante las adversidades.
- Saber cómo trabajar la empatía y las habilidades sociales.
- Saber por qué se producen conflictos laborales y cómo solucionarlos.



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

TEMA 1 CONCEPTO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Origen del concepto.
- Definición de inteligencia emocional.
- Dónde se ubica la inteligencia emocional.
- Importancia de la inteligencia emocional.
- Beneficios de la inteligencia emocional.
- Inteligencia emocional vs intelectual.
- Ejemplos de inteligencia emocional.

TEMA 2 HABILIDADES BÁSICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Habilidades básicas de la inteligencia emocional.
- Habilidades de la inteligencia emocional según Mayer y Salovey.
- Habilidades básicas según Goleman:
 - Habilidades intrapersonales.
 - Habilidades interpersonales.
- Competencias emocionales:
 - Competencias intrapersonales.
 - Competencias interpersonales.
- Cómo aplicarlo en nuestras vidas.
- Entrenamiento de las habilidades.
- Inteligencia emocional en el trabajo.



TEMA 3 CONCIENCIA DE UNO MISMO

- Autoconocimiento.
- Secuestro emocional.
- Las emociones.
- Los puntos ciegos.
- Cómo trabajar el autoconocimiento.
- La autoestima.
- El autocontrol.
- Cómo entrenar el autocontrol.
- Automotivación.
- Optimismo y resiliencia.
- Procrastinación.
- Cómo trabajar la automotivación.

TEMA 4 RELACIÓN CON LOS DEMÁS

- Empatía.
- Cómo trabajar la empatía.
- Habilidades sociales.
- Cómo trabajar las habilidades sociales.
- La asertividad.
- Cómo trabajar la asertividad.
- Resolución de conflictos.