

CURSO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA ORGANIZACIÓN



	ONLINE		
	Duración: 20 H	Horas presenciales: 0 H	Horas online: 20 H
	Familia: PROMOCIÓN DE LA SALUD Área: NO PRL		
	Dirigido a: - Trabajadores, personas desempleadas, autónomos, personal de dirección, etc. que deseen adquirir, mejorar o afianzar los conocimientos teórico-prácticos relacionados con su puesto de trabajo o su pasada, presente o futura trayectoria laboral, con una formación académica acorde con las exigencias requeridas para realizar la acción formativa con aprovechamiento.		
	Objetivos: El objetivo del presente curso es dotar a los alumnos de las habilidades intrapersonales (de conocimiento de uno mismo) e interpersonales (de relación con los demás) que le permita un manejo inteligente de sus emociones y la correcta gestión y adaptación de las situaciones que se les presente en situaciones laborales.		
	Metodología: Metodología basada en la realización de la formación a través de una plataforma de teleformación o e-learning, permitiendo al alumn@ interactuar con el tutor/a, a través de tutorías personalizadas y otras herramientas como chat, foros, etc., desde un desarrollo planificado y sistematizado de la acción formativa, permitiendo al alumno realizar la formación desde cualquier lugar y a en todas las franjas horarias, evitando así desplazamientos pudiendo conciliar vida familiar y laboral. El contenido se basa en paquetes SCORM, vídeos, actividades, exámenes, etc.		
	Contenidos: BLOQUE 1: INTRODUCCION BLOQUE 2: QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL BLOQUE 3: EMOCIONES: QUÉ SON, TIPOLOGÍA Y FUNCIONES BLOQUE 4: COCIENTE INTELECTUAL E INTELIGENCIA EMOCIONAL BLOQUE 5: LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL AMBITO LABORAL BLOQUE 6: AUTOCONCIENCIA BLOQUE 7: AUTOCONTROL 7.1 PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS 7.2 PARADA DE PENSAMIENTO 7.3 AUTOINSTRUCCIONES		

7.4 TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

7.5 RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON

7.6 SOLUCION DE PROBLEMAS

BLOQUE 8: AUTOMOTIVACIÓN

BLOQUE 9: GESTIÓN DEL TIEMPO

BLOQUE 10: COMUNICACIÓN Y HABILIDADES SOCIALES

BLOQUE 11: TRABAJO EN EQUIPO

BLOQUE 12: REUNIONES EFICACES

BLOQUE 13: NEGOCIACIÓN Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS