

GESTION DE EMOCIONES

10
HORAS

DESCRIPCIÓN

En la nueva sociedad del conocimiento en que vivimos, las personas han pasado a ser el principal activo en todas las organizaciones. En estas circunstancias, las empresas han de ser capaces de crear entornos profesionales cómodos y confortables, que ilusionen a los que los utilizan y consigan motivarles y despertar su compromiso entusiasta.

En este Curso Básico de Inteligencia Emocional se repasan los principales fundamentos de la Inteligencia Emocional, y diferentes aplicaciones desde un punto de vista práctico para el trabajo y la mejora del desempeño en las organizaciones.

OBJETIVOS

- Conocer qué son las emociones - Saber qué significa realmente la inteligencia y las distintas dimensiones de la Inteligencia - Proporcionar conocimientos, habilidades y actitudes para que en el desempeño de los puestos de trabajo se obtenga una mejora del rendimiento en términos de eficacia y de calidad del servicio prestado. - Mejorar o desarrollar las competencias emocionales, aumentando la satisfacción en el trabajo y mejorando el desempeño profesional.

CONTENIDOS

Gestión de Emociones

- La Inteligencia Emocional y las Competencias Emocionales-¿Qué son las Emociones?- La gama de emociones- Emociones Positivas y Negativas- Utilidad de las Emociones- Utilidad de las Emociones (II)- Concepto de Inteligencia Emocional- Concepto de Inteligencia Emocional (II) - Habilidades Implicadas en la Inteligencia Emocional

- La Inteligencia Emocional en las Organizaciones- El entorno emocional en las Organizaciones - I.-Cómo afecta el clima emocional al Rendimiento- II.-Cómo afecta el clima emocional al Rendimiento- Clima Emocional- Actividad Rolplay- Liderazgo Autoritario vs. Liderazgo Emocional

- Los Estados de Ánimo- I.- La función señalizadora de los Estados de Ánimo- II.- La función señalizadora de los Estados de Ánimo- III.- La función señalizadora de los Estados de Ánimo- Estados de Anímicos

- Las Emociones Negativas- La Función Biológica en las Emociones Negativas- Emociones Negativas y Autocontrol Emocional- Las Emociones Negativas: ¿Solución o Problema?- Emociones negativas y pensamiento lógico- El Control de las Emociones Negativas- Emociones Negativas útiles o inútiles

- Autocontrol Emocional- Procesamiento Lógico y Emociones- Modulación de la Respuesta Emocional- El Secuestro Emocional- La capacidad expansiva de las emociones negativas- La interpretación cognitiva para el control de las emociones- El control mental de las emociones- Emociones Aliadas o Enemigas

- La Autoestima- El mecanismo de la Autoestima- La función de la Autoestima- I.-¿Qué afecta a la Autoestima?- II.-¿Qué afecta a la Autoestima?- El proceso de formación de la Autoestima- El proceso circular de la Autoestima- La Autoestima es importante- Actividad Rolplay- Practicando la Asertividad

- La Comunicación Organizacional- Habilidad para la comunicación interpersonal- La escucha activa- La empatía- La asertividad- Comunicación oral persuasiva- Actividad Rolplay: La Importancia de la Comunicación dentro del Equipo

- La Motivación en el Trabajo- Factores de automotivación- Estimulando nuestra motivación- Automotivación y objetivos - Fijación de metas personales- Actividad Rolplay: Claves de la Automotivación - Actividad: La inteligencia emocional.- Enseñanzas desde el Deporte, por Xesco Espar