

INTELIGENCIA EMOCIONAL

2º Nivel Profundización: Habilidades y Técnicas

Las personas con habilidades emocionales bien desarrolladas tienen más probabilidades de sentirse satisfechas y ser eficaces en su vida, y de dominar los hábitos mentales que favorezcan su propia productividad; las personas que no pueden poner cierto orden en su vida emocional libran batallas interiores que sabotean su capacidad de concentrarse en el trabajo y pensar con claridad.

Daniel Goleman

1. Objetivos

- **Comprender** que las emociones son el motor de cambio en cualquier organización.
- **Saber como desarrollar y gestionar las actitudes** de ellos y sus colaboradores la hora de emprender cualquier acción.
- **Fomentar las habilidades** que la inteligencia emocional marca **como críticas** en el ámbito profesional: **la toma de decisiones, la gestión de equipos, el liderazgo, la gestión de conflictos, y personal.**

2. Contenidos

1.- PCR.- La base de la inteligencia Emocional

- Respaso de los conceptos básicos

2.- Autoconcia Emocional: Técnicas y Habilidades que nos ayudan a;

- **Identificar** las emociones propias y ajenas.- Dinámica I.
- **Desarrollar** un Lenguaje Emocional Básico.
- **Fiabilidad y adaptabilidad** personal.

3.- La autoregulación, habilidades y técnicas para aprender a trabajar el:

- Control de la **impulsividad**. Dinámica II
- Control de la **frustración**. Dinámica III.
- Control de la **ansiedad**. Dinámica IV.

4.- La **automotivación**: Hacerse responsable de uno mismo y sentirse capaz de lograr y realizar en la vida lo que uno desea, quiere y se merece. **Pero ¿qué debo trabajar y cómo?**

- Autoestima. Dinámica V.
- Actitud positiva. **Vídeo.**

3. Duración : 16 horas