

Inteligencia emocional



50 horas

OBJETIVOS

El objetivo al finalizar el presente curso será conocer qué es la inteligencia emocional, saber algo más sobre nuestras emociones, sus efectos, dónde se desarrollan. Aumentar el autoconocimiento, el autocontrol y redirigirlo con motivaciones adecuadas, hacia finalidades correctas. Descubriremos aspectos increíbles que nos harán mejorar y que nunca antes habíamos valorado.

La relacionaremos con la comunicación, si es posible aplicarla para aumentar nuestra creatividad ante nuevos problemas o retos. Veremos cómo se puede fomentar la empatía y aplicar la misma a las relaciones interpersonales, teniendo en cuenta la inteligencia social basada en la inteligencia emocional, que se reflejará en la mejora de nuestras habilidades sociales.

También el presente curso nos permitirá conocer la mejor forma de utilizar la inteligencia emocional en relación con las nuevas organizaciones laborales, con especial hincapié en los equipos de trabajo, el liderazgo y la motivación en el ámbito laboral. Pasamos más horas trabajando que con nuestros seres queridos. Vamos a intentar que ese tiempo se desarrolle de la mejor forma posible, aprovechándolo al máximo.

En definitiva, el objetivo será mejorar nuestras vidas basándonos en la inteligencia emocional, aplicando tanto a aspectos laborales, como familiares, sentimentales, amistosos, personales o de otro tipo.

METODOLOGÍA

Formación impartida en modalidad online, que combinará la presentación de contenidos teóricos, a través de la documentación y videos del curso, con la realización de tareas y ejercicios prácticos.

PLAZO Y REQUISITOS PARA SUPERAR LA FORMACIÓN

En el plazo que se indique en la plataforma (alrededor de **10 semanas**) se deberán cumplir los siguientes requisitos para superar el curso:

- Visualización del 75% del contenido.
- Conectarse al menos al 30% de las horas del curso.
- Superar el 100% de los controles periódicos.

CONTENIDOS

1. El ser humano, la personalidad y el cerebro

- El individuo, la persona y su personalidad.
- La personalidad.
- Hacia el equilibrio psicológico.
- El cerebro.

2. Inteligencia cognitiva e inteligencia emocional

- La inteligencia.
- Inteligencia colectiva.
- La inteligencia emocional.
- ¿Las emociones pueden ser inteligentes?
- Inteligencia cognitiva, inteligencia emocional, el completo.

3. La inteligencia emocional. Las emociones

- Las emociones.
- ¿Son útiles las emociones?
- El cerebro y las emociones.
- Las emociones y la amígdala.
- Pequeñas reflexiones sobre la emoción e inteligencia emocional.

4. Autoconocimiento y autoestima

- Autoconocimiento e inteligencia emocional.
- Autoestima.

5. Inteligencia emocional y la comunicación. La comunicación verbal

- Aspectos generales.
- Teorías.
- Elementos de la comunicación.
- Tipos de comunicadores.
- La comunicación verbal.
- Comunicación oral.
- Inteligencia emocional, recuerdos y mecanismos lingüísticos.
- Algunos consejos para hablar por teléfono correctamente.

6. Inteligencia emocional y la comunicación. La comunicación no verbal

- Importancia de la comunicación no verbal.
- Kinesia.
- Paralingüística.
- Proxémica.
- Un buen lenguaje corporal.

7. Habilidades sociales e inteligencia emocional I

- Las emociones y las interrelaciones con los demás.
- Las habilidades sociales, aspectos generales.
- La asertividad.

8. Habilidades sociales e inteligencia emocional II

- La escucha activa.
- La empatía.

9. La inteligencia emocional y las organizaciones

- El cambio y la organización.
- Cambio y emociones.
- Hacia una organización inteligente.
- La inteligencia emocional en las organizaciones.

10. Inteligencia emocional, trabajo y equipos de trabajo

- El trabajo y las emociones.
- Colaboración, equipos de trabajo e inteligencia.
- Equipos de trabajo e inteligencia emocional.

11. Inteligencia emocional y el líder

- El liderazgo.
- Diferentes estilos de liderazgo.
- El líder del equipo.
- El fracaso del líder.
- Liderazgo e inteligencia emocional.

12. Inteligencia emocional, motivación y creatividad

- Inteligencia emocional y motivación.
- Inteligencia emocional y creatividad.