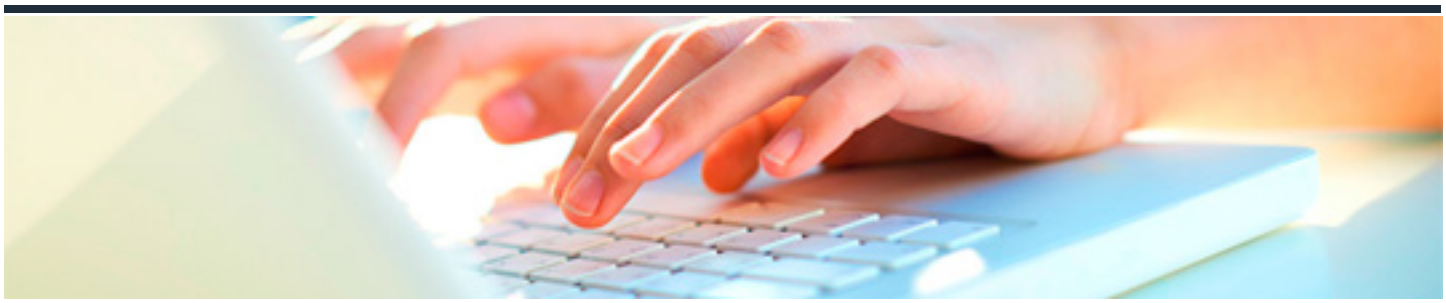
ideados
FORMACIÓN



INTELIGENCIA EMOCIONAL (IE)

DURACIÓN: 20 horas

CRÉDITOS ECTS: 0

OBJETIVOS

1. Conocer el concepto de inteligencia emocional y su impacto en el desarrollo personal y profesional.

2. Conocer el origen y la historia de la inteligencia emocional para una mayor comprensión del concepto.

3. Conocer las emociones básicas y el impacto que tienen en el comportamiento de los individuos para mejorar las relaciones del día a día.

4. Conocer los elementos o componentes de los que se conforma la inteligencia emocional y la relación que guardan entre ellos para una mayor comprensión del concepto.

5. Aprender el concepto y las claves fundamentales del autoconocimiento y su impacto en la inteligencia emocional para ponerlo en práctica en el día a día.

6. Aprender el concepto y las claves fundamentales del Autocontrol y su impacto en la inteligencia emocional para ponerlo en práctica en el día a día.

7. Aprender el concepto y las claves fundamentales de la automotivación y su impacto en la inteligencia emocional para ponerla en práctica en el día a día.

8. Conocer el concepto de empatía y su importancia desde el punto de vista de la inteligencia

emocional para ponerla en práctica en el día a día.

9. Aprender el concepto y las claves fundamentales de las habilidades sociales y su impacto en la inteligencia emocional para mejorar en las relaciones del día a día.

10. Conocer los beneficios que la inteligencia emocional aporta como herramienta clave de la gestión personal y las relaciones interpersonales.

11. Conocer las creencias limitantes y los sesgos que pueden afectar al normal desarrollo de la inteligencia emocional para unas buenas relaciones interpersonales

12. Conocer cómo afecta la inteligencia emocional en el ámbito profesional y desarrollar herramientas para su correcta gestión.

PROGRAMA CONTENIDOS

Unidad 1. Concepto de Inteligencia Emocional

1. ¿Qué es la inteligencia emocional?

2. La teoría de las inteligencias múltiples

Unidad 2. Origen e historia de la IE

1. Origen e historia de la inteligencia emocional

2. Autores y modelos sobre la inteligencia emocional

3. La inteligencia emocional en la actualidad

Unidad 3. Las emociones y su uso

1. ¿Qué son las emociones?

2. Las emociones básicas

3. La función de las emociones

Unidad 4. Componentes de la IE

1. Componentes de la inteligencia emocional

2. Aptitudes emocionales

Unidad 5. Autoconocimiento

1. Autoconocimiento

2. ¿Qué beneficios nos aporta el autoconocimiento?

3. Herramientas para trabajar el autoconocimiento

Unidad 6. Autocontrol

1. Autocontrol

2. ¿Qué beneficios nos aporta el autocontrol?

3. Herramientas para trabajar el autocontrol

Unidad 7. Automotivación

1. Motivación

2. ¿Qué beneficios nos aporta la automotivación?

3. Herramientas para trabajar la automotivación

Unidad 8. Empatía

1. Empatía

2. ¿Qué beneficios nos aporta la empatía?

3. Herramientas para trabajar la empatía

Unidad 9. Habilidades sociales

1. Habilidades sociales

2. ¿Qué beneficios nos aportan las habilidades sociales?

3. Tipos de habilidades sociales

Unidad 10. Beneficios de trabajar la IE

1. Habilidades sociales

2. ¿Qué beneficios nos aportan las habilidades sociales?

3. Tipos de habilidades sociales

Unidad 11. Creencias limitantes y sesgos

1. Creencias limitantes e inteligencia emocional

2. Sesgos cognitivos e inteligencia emocional

Unidad 12. IE en el ámbito profesional

1. Inteligencia emocional y éxito profesional

2. Inteligencia emocional y marca personal