

# Inteligencia emocional

AF: 26370

HORAS: 50

## OBJETIVOS

Este curso tiene como objetivo principal conocer los aspectos básicos acerca de la inteligencia emocional. Está dirigido a aquellas personas que tengan que relacionarse de forma eficaz con otras para conseguir unos resultados deseables, como por ejemplo en el ámbito laboral. Con su formación, los discentes sabrán cómo reconocer, identificar, regular y controlar tanto sus emociones como las de las personas que les rodean, así como educar a otras personas en las habilidades interpersonales. Al finalizar el curso, el alumno será capaz de: - Conocer las emociones e identificar sus tipos. - Descubrir diferentes estrategias de regulación emocional. - Gestionar las emociones de forma eficaz. - Conocer aspectos sobre la motivación, así como aprender a entrenar la inteligencia emocional. - Formarse acerca de la resolución de problemas. - Aprender a diagnosticar las competencias emocionales y conocer la teoría de pirámide invertida. - Descubrir el papel que tiene el departamento de RRHH en una empresa en relación a la inteligencia emocional, valorando las fortalezas y debilidades. - Formarse en relación al neuroliderazgo.

## CONTENIDOS

UNIDAD 1: Las emociones 1. Las emociones: Concepto y utilidad 2. Tipos de emociones 3. El aprendizaje de las emociones 4. Estrategias de regulación emocional 4.1. PNL 4.2. EFT 4.3. Mindfulness UNIDAD 2: La gestión de las emociones 1. Gestión de las emociones 2. La competencia emocional 2.1. Empatía 2.2. Capacidad de relación 2.3. Autoconocimiento 2.4. Motivación 2.5. Autocontrol o Autorregulación UNIDAD 3: La inteligencia emocional 1. La inteligencia emocional y la motivación 2. Entrenamiento de la inteligencia emocional 3. Intervención psicológica basada en la Inteligencia Emocional 4. La resolución de problemas y conflictos con inteligencia emocional UNIDAD 4: Diseño de implantación de la inteligencia emocional. 1. Teoría de pirámide invertida de las competencias emocionales 2. Cómo diagnosticar las competencias emocionales 3. Psicología positiva 4. El papel de los RRHH en la implantación de la inteligencia emocional 4.1. Valoración de fortalezas y debilidades UNIDAD 5: Neuroliderazgo 1. La inteligencia emocional de los líderes 2. Desarrollo de las competencias personales y éxito profesional 3. Desarrollo de destrezas emocionales 3.1. Técnicas de relajación para el manejo del estrés y la ansiedad 3.2. Técnicas de negociación para la resolución de conflictos 4. Estrategias para combatir el Burnout