

La manera más sencilla de que crezca
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN
FORMACIÓN**



INTELIGENCIA EMOCIONAL

Modalidad:

presencial con una duración 12 horas

Objetivos:

- » Conocer y comprender los beneficios de la inteligencia emocional en nuestra salud, toma de decisiones, aprendizaje y rendimiento (académico y profesional).
- » Entrenar y potenciar tu inteligencia emocional, ayudándote a diseñar un plan de mejora personal y ofreciéndote recursos prácticos, aplicables a tu día a día, con los que desarrollarás:
 - Más conciencia y comprensión de emociones y sentimientos (tuyos y de los demás).
 - Más autoconocimiento y autoestima.
 - Más capacidad para gestionar tus emociones y ayudar a otros a gestionarlas.
 - Más automotivación para emprender y alcanzar tus metas personales y profesionales.
 - Más capacidad para 'conectar' con los demás, estableciendo relaciones productivas y desarrollando la capacidad para resolver conflictos
 - Más creatividad y más capacidad para disfrutar del 'aquí y ahora'.
- » Diseñar, facilitar y hacer seguimiento de Programas de entrenamiento de inteligencia emocional

Contenidos:

MÓDULO 1: IMPORTANCIA Y BENEFICIOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

MÓDULO 2: TOMA DE CONCIENCIA Y AUTOCONOCIMIENTO

1. Emociones, sentimientos y estados de ánimo
2. Conciencia de uno mismo



La manera más sencilla de que crezca
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN
FORMACIÓN**



3. Necesidades psicológicas fundamentales

4. Autoconocimiento

MÓDULO 3: AUTO-CONCEPTO Y AUTOESTIMA

1. Diferencia entre auto-concepto y autoestima

2. Tipos de autoestima

3. Componentes de la autoestima

4. Esquemas mentales

5. Claves para fortalecer la autoestima

MÓDULO 4: REGULACIÓN EMOCIONAL

1. La preparación como clave para regular nuestras emociones

2. Plan de regulación emocional personal

3. Tristeza, miedo y enfado

4. Estrategias de regulación emocional a través de:

»Cuerpo (EFT, técnicas de relajación, técnicas de respiración, expresión corporal?)

»Mente (PNL, psicología positiva, visualización?)

»Comunicación (expresión emocional saludable?)

»Acción (mindfulness, flow?)



La manera más sencilla de que crezca
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN
FORMACIÓN**



MÓDULO 5: AUTOMOTIVACIÓN

1. Componentes de la automotivación
2. Motivación
3. Objetivos SMART
4. Facilitadores emocionales (optimismo, humor, resiliencia y creatividad)

MÓDULO 6: HABILIDADES SOCIALES

1. Conciencia social
2. Conciencia de organización
3. Gestión de las relaciones
4. Habilidades de comunicación

MÓDULO 7: HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

1. Técnicas para generar emociones agradables
2. Gestión del tiempo: conciliación emocional
3. Gestión del cambio

MÓDULO 8: ELABORACIÓN DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

1. ¿Qué puede aportar la inteligencia emocional a las organizaciones y a las personas que las conforman?



La manera más sencilla de que crezca
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN
FORMACIÓN**



2. ¿Qué competencias socio-emocionales se pueden desarrollar en un programa de intervención?
3. Habilidades clave del formador
4. Metodología, recursos y herramientas para poner en marcha un programa de inteligencia emocional
5. Análisis de experiencias de éxito

MÓDULO 9: ELABORACIÓN DE UN PROYECTO DE INTERVENCIÓN PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

