

PLANES DE FORMACIÓN DIRIGIDOS PRIORITARIAMENTE A TRABAJADORES OCUPADOS

PROGRAMA DE LA ESPECIALIDAD FORMATIVA: GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

- Horas totales: 16
- Modalidad: Presencial

OBJETIVO GENERAL:

Adquirir conocimiento de los fundamentos básicos de la inteligencia emocional y su impacto en nuestras relaciones con otras personas.

CONTENIDOS FORMATIVOS:

1. INTELIGENCIA EMOCIONAL

- 1.1. Definición de inteligencia emocional.
- 1.2. Elementos de base en la inteligencia emocional.

2. TIPOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

- 2.1. Inteligencia intrapersonal.
- 2.2. Inteligencia interpersonal.

3. LA VERTIENTE INTRAPERSONAL

- 3.1. Las capacidades para saber manejar las emociones.
- 3.2. Asertividad.
- 3.3. Empatía.

4. LA VERTIENTE INTERPERSONAL

- 4.1. La vertiente interpersonal.
- 4.2. La comunicación.
- 4.3. La ventana de Johari.
- 4.4. Gestión de conflictos.
- 4.5. Las resistencias al cambio