

Inteligencia emocional

La inteligencia emocional es la capacidad para reconocer los sentimientos propios y los ajenos, y la habilidad para manejarlos.

Está demostrado que quienes alcanzan los mejores resultados en las empresas son aquellos que poseen un gran control de sus emociones, que están motivadas y son generadores de entusiasmo.

En nuestros días es fundamental saber adaptarse a las nuevas condiciones en las empresas, el autocontrol en situaciones de estrés y la importancia de ser honesto, íntegro y responsable.

Destinatarios

- Cualquier persona que quiera conocer más de la Inteligencia Emocional para poder aplicarla a su vida cotidiana y profesional.
- Cualquier profesional cuya labor se desarrolle a través de las relaciones humanas.

Objetivos

- Conocer el funcionamiento de la Inteligencia Emocional, e incorporarla a las tareas laborales y de dirección de equipos.
- Aplicar la Inteligencia Emocional en la toma de decisiones y el manejo de conflictos.
- Conocerse a sí mismo y a los demás, identificando los sentimientos y emociones.

Duración

- La duración del curso es de 8 horas.
- También existe la posibilidad de realizar el módulo "básico" en 4 horas.

Programa

1. El cerebro y las emociones.
2. ¿Qué es la Inteligencia Emocional?
3. 5 habilidades prácticas de la Inteligencia Emocional:
 - Autoconciencia.
 - Autorregulación (control emocional).
 - Automotivación.
 - Empatía.
 - Habilidades sociales.

Metodología

- En este seminario se presentan algunos conceptos importantes de la Inteligencia Emocional, que nos ayudarán a saber identificar mejor los sentimientos y emociones, y poder utilizarlo en la empresa para obtener mejores resultados.

