

# Inteligencia Emocional

## Curso

### Objetivos

Conocer el funcionamiento de la I.E., e incorporarla a las tareas laborales y de dirección de equipos.

Saber aplicar la teoría de roles a las pautas de comportamiento de los participantes.

Aplicar la I.E., en la toma de decisiones y manejo de conflictos.

Conocerse a sí mismo y a los demás, identificando los sentimientos y emociones.

Aprender a dirigir reuniones de un modo eficaz aplicando la I.E.

Potenciar las técnicas de comunicación habilidades sociales.

### Dirigido a

Directivos, Mandos Intermedios y Responsables de departamento o equipo. En general, todas aquellas personas que quieran desarrollar su inteligencia emocional para aplicarlas a sus funciones de dirección de personas y equipos.

### Contenidos

#### 1. ALGUNOS CONCEPTOS IMPORTANTES PARA CONOCER QUÉ ES LA I.E.

- La I.E., y ámbitos de aplicación.
- Comunicación con nosotros mismos.
- Comunicación con los otros.
- Elementos de la I.E.
- Autorregulación y motivación.
- Empatía.
- Habilidades comunicativas básicas.

#### 2. INTELIGENCIA GENERAL VS. INTELIGENCIA EMOCIONAL

#### 3. CONOCERSE A UNO MISMO

- Evaluación de tus competencias personales y el rol de comportamiento.

#### 4. LA MOTIVACION COMO MOTOR DE LA CONDUCTA

- Motivación y automotivación.
- Conclusiones y aplicaciones sobre los estudios de motivación.

#### 5. TOMA DE DECISIONES EN LA RESOLUCION DE CONFLICTOS INTERPERSONALES

#### 6. INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICADA A LA DIRECCION DE REUNIONES

#### 7. DESARROLLO DE COMPETENCIAS SOCIALES E INTRAPERSONALES

#### 8. CAPACIDAD DE RELACION. PSICOLOGIA DE LA COMUNICACION

- Factores de la comunicación oral.
- Comunicación y generación de acción.
- El lenguaje de las manos y el saludo.
- Comunicación intrapersonal e interpersonal.
- Necesidades, expectativas y percepciones.
- Pensamiento-emoción-conducta.
- Sentirse mejor con uno mismo.
- Control del pensamiento.
- Control de los síntomas físicos.
- “Cómo no llevarse el trabajo a casa”.
- Asertividad.
- Estilos de respuesta.
- Cerebro emocional vs. Cerebro racional.
- El estrés laboral.
- Técnicas de autocontrol.
- Desarrollo de competencias comunicativas.
- Empatía. Conseguir sintonizar con el interlocutor.