

2:00h

Contenido del curso

Inteligencia emocional aplicada al día a día en la profesión.

Objetivos generales:

- Mejorar la capacitación profesional para utilizar la inteligencia emocional en el trabajo.
- Aprender qué es la Inteligencia Emocional y qué impacto tiene en nuestro día a día.
- Conocer cuáles son las emociones básicas para disfrutar de unas mejores relaciones intrapersonales e interpersonales.

Objetivos específicos:

- Identificar el enfoque de la inteligencia emocional para su aplicación en el ámbito profesional.
- Identificar las propias respuestas emocionales y sus causas.
- Potenciar el autoconocimiento como base para el desarrollo y autoliderazgo emocional
- Desarrollar la empatía y la comunicación.
- Utilizar y expresar inteligentemente las emociones en ámbitos profesionales.
- Aprender a identificar patrones emocionales propios, evaluar su repercusión en el ámbito personal, social y profesional
- Aprender a reconocer las emociones ajenas, identificar cómo nos afectan por instaurar conductas que permitan una mejora en las relaciones interpersonales.
- Aprender cuáles son las competencias emocionales básicas y cómo entrenarlas.

1. La inteligencia emocional

- 1.1 Inteligencia emocional vs coeficiente intelectual
- 1.2 Definición y marco conceptual
- 1.3 Modelo de inteligencia emocional de Goleman

2. Conciencia emocional

- 2.1 Emociones básicas
- 2.2 Funciones
- 2.3 Feedback adecuado

3. Habilidades sociales

- 3.1 La inteligencia emocional en el día a día
- 3.2 Identificación de patrones propios y ajenos
- 3.3 Los procesos básicos de autoliderazgo emocional.
- 3.4. La inteligencia emocional en las relaciones intrapersonales.
- 3.5. La inteligencia emocional en las relaciones interpersonales.

4. Principales aplicaciones de la inteligencia emocional en el ámbito profesional

- 4.1 Mejora de la comunicación y clima en los equipos de trabajo.
- 4.2 Mejora cualitativa de las relaciones interpersonales con los clientes, colaboradores, etc.

- **Título del Webinar**

Inteligencia emocional aplicada al día a día en la profesión.

- **Breve resumen de los temas a tratar en el Webinar.**

Gestionando las emociones de forma positiva, mejoramos el propio bienestar y logramos los objetivos profesionales y personales. Desarrollamos la inteligencia social ganando en empatía y buena comunicación, mejorando cualitativamente las relaciones interpersonales con los clientes, proveedores, colaboradores, y el clima en los equipos de trabajo.

Aprendemos a identificar patrones y evaluar el impacto en las intervenciones, tomando las riendas del autoliderazgo emocional en el cotidiano desempeño de la profesión.