

H0752 LA INTELIGENCIA EMOCIONAL. PROFUNDIZACIÓN. NIVEL 2

ÁREA DE DESARROLLO PERSONAL Y PROFESIONAL

IRAUPENA/DURACIÓN: 20 Horas

HELBURUAK/OBJETIVOS:

Comprender que las emociones son el motor de cambio en cualquier organización.

Desarrollar y gestionar las actitudes nuestras y de colaboradores la hora de emprender cualquier acción.

Fomentar las habilidades que la inteligencia emocional marca como críticas en el ámbito profesional: la toma de decisiones, la gestión de equipos, el liderazgo, la gestión de conflictos, y el ámbito personal.

PRESTAKUNTZA GUNEA/K/ NÚCLEOS FORMATIVOS:

- 1.- Círculo de Regulación Emocional
 - 1.1.- Repaso de los conceptos básicos
- 2.- Autoconciencia Emocional: Técnicas y Habilidades que nos ayudan a:
 - 2.1.- Identificar las emociones propias y ajenas.
 - 2.2.- Desarrollar un Lenguaje Emocional Básico.
 - 2.3.- Flexibilidad y adaptabilidad personal.
- 3.- La autoregulación, habilidades y técnicas para aprender a trabajar el:
 - 3.1.- Control de la impulsividad.
 - 3.2.- Control de la frustración.
 - 3.3.- Control de la ansiedad.
- 4.- La Automotivación: Hacerse responsable y sentirse capaz de lograr y realizar en la vida lo que se desea, quiere y se merece.
 - 4.1.- ¿Pero ¿Qué debo trabajar y cómo?
 - 4.2.- Autoestima.
 - 4.3.- Actitud positiva.

BALDINTZAK/REQUISITOS:

Conocimientos de inteligencia emocional

INFORMAZIOA ETA IZEN-EMATEA/INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

Aldakonea, 36
20012 Donostia-San Sebastián

Tel: 943326666

www.nazaret.eus
orienta@nazaret.eus

Parte hartzaileek istripu aseguru bat dute./Las personas participantes se hallan cubiertas por un seguro de accidentes.