



H0753 INTELIGENCIA EMOCIONAL: GESTIÓN DE LAS EMOCIONES PARA AUMENTAR EL RENDIMIENTO

10 **ÁREA DE DESARROLLO PERSONAL Y PROFESIONAL**

IRAUPENA/DURACIÓN: 30 Horas

HELBURUAK/OBJETIVOS:

- Manejar con éxito las situaciones personales y profesionales diarias.
- Profundizar en los conocimientos sobre las personas y sobre habilidades para interrelacionarse eficazmente.
- Controlar y modificar nuestros impulsos para aumentar el bienestar psicológico.
- Crecer en seguridad personal y establecimiento de planes de acción.
- Saber manejar las emociones.

PRESTAKUNTZA GUNEAK/NÚCLEOS FORMATIVOS:

- 1.- Inteligencia Emocional.
 - Qué es la Inteligencia Emocional.
 - Autores relevantes, Coeficiente Intelectual C.I. Vs. Inteligencia Emocional E.Q.
 - Destrezas emocionales.
Conciencia de las propias emociones, Manejo de las emociones, Capacidad de automotivación, Empatía, Manejo de las relaciones, 20 competencias que presentan en común las personas con Inteligencia exitosa.
 - Ventajas de aplicar la IE en la empresa.
 - Interrelación Capacidad emocional Vs. Capacidad técnica, Habilidades clave en las relaciones laborales, Malestar emocional individual en la empresa, Malestar emocional colectivo en el lugar de trabajo.
 - La influencia de las emociones en el trabajo.
 - Emociones básicas, inteligencia emocional y responsabilidad.
 - La empatía, Aptitudes sociales de la empatía.
- 2.- Control de impulsos.
 - Pensar antes de actuar, Buscar otras alternativas, Aprender de errores anteriores, Contar hasta 10, Identificar los impulsos positivos, Practicar la paciencia y el sosiego, Aprender a tolerar la frustración, Realizar actividad física.
 - Autorregulación emocional.
 - Situación, Pensamiento, Emoción, Conducta, Pensamiento alternativo, Conducta alternativa.
- 3.- Desarrollo de la automotivación.
 - Claves de la automotivación y motivación personal.
 - Cómo aumentar la automotivación, La dilación, El autoliderazgo.

BALDINTZAK/REQUISITOS:

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.

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.