

Programa

Codi acció: FS2022-0815
Acció formativa/grup: 153/2
Especialitat: Intel·ligència emocional

Data inici:
Data final:
Durada: 30 hores
Modalitat: Presencial

Continguts: 1400

1. Intel·ligència Emocional. Marc conceptual i orígens
 - 1.1. Què significa emocional? Definició d'emoció i estat emocional.
 - 1.2. Orígens: Intel·ligències Múltiples de Gardner, Intel·ligència Emocional de Goleman.
 - 1.3. Construcció de les emocions. Conceptes bàsics sobre l'anatomia i funcionament del sistema límbic.
2. Consciència emocional .
 - 2.1. Quines són les emocions bàsiques?
 - 2.2. Funcions de cada emoció.
 - 2.3. Classificació de les emocions.
3. Habilitats socials
 - 3.1. La Intel·ligència emocional en la nostra vida quotidiana
 - 3.2. Identificació de patrons emocionals pròpis i al·liens.
 - 3.3. Els 4 processos bàsics per un autolideratge emocional.
 - 3.4. Les competències emocionals bàsiques.
 - 3.5. La Intel·ligència emocional en les relacions intrapersonals.
 - 3.6. La Intel·ligència emocional en les relacions interpersonals.
4. Ecologia emocional i salut
 - 4.1. Pautes per la millora de l'ecologia emocional personal i relacional.
 - 4.2. Relació entre gestió emocional i salut.
5. Principals aplicacions de la Intel·ligència emocional en l'entorn laboral
 - 5.1. Millora de la comunicació i clima en els equips de treball.
 - 5.2. Millorar qualitativa de les relacions interpersonals (dins de l'empresa i fora (clients, proveïdors).