



ADGD87. Inteligencia emocional.

Sku: PDADGD87

Horas: 50

Formato: HTML

OBJETIVOS

- Comprender los componentes emocionales básicos y su relación con el equilibrio psicológico.
- Analizar la influencia de la genética y el entorno en las emociones.
- Identificar las diferentes inteligencias (cognitiva, emocional y colectiva) y comprender la importancia de su confluencia.
- Reconocer la relevancia de la inteligencia emocional en la vida cotidiana.
- Conectar la inteligencia emocional con las emociones, comprendiendo su utilidad y aplicando estrategias para gestionarlas.
- Profundizar en el autoconocimiento personal mediante técnicas de autoevaluación emocional.
- Mejorar la autoestima y la confianza en uno mismo.
- Identificar los elementos de la comunicación verbal y no verbal relacionados con la inteligencia emocional.
- Analizar el papel de la comunicación en las relaciones interpersonales.
- Implementar técnicas para mejorar la comunicación verbal y no verbal, incluyendo habilidades de escucha activa y expresión efectiva.
- Reconocer y desarrollar habilidades sociales como la asertividad y la empatía.
- Aplicar la inteligencia emocional en entornos organizacionales, comprendiendo su impacto en la cultura y en la toma de decisiones.
- Mejorar la calidad de las relaciones interpersonales a través de la asertividad y la empatía.

- Integrar la inteligencia emocional en la gestión de equipos de trabajo y en el liderazgo.
- Utilizar la inteligencia emocional como impulsor de la motivación y la productividad en el trabajo.
- Fomentar la creatividad y la innovación en un contexto emocionalmente inteligente.
- Desarrollar la autodisciplina y la autorregulación emocional.
- Gestionar el fracaso y la resiliencia como factores de perseverancia y mejora continua.
- Desarrollar actitudes que mejoren la comunicación y las relaciones interpersonales.
- Resolver conflictos de manera efectiva en entornos emocionalmente inteligentes.
- Cultivar la empatía y la comprensión en las relaciones personales y profesionales.
- Aplicar técnicas de gestión emocional en situaciones de tensión y estrés.
- Promover la diversidad e inclusión en entornos laborales y sociales.
- Combatir el acoso y la discriminación.
- Reconocer la importancia de la resiliencia emocional y su integración en la planificación estratégica personal y profesional.

CONTENIDOS

Unidad 1: Fundamentos de la Inteligencia Emocional.

- 1. Aproximación hacia los elementos que intervienen en el equilibrio psicológico del individuo.
 - 1.1. Componentes emocionales básicos.
 - 1.2. Influencia de la genética y el entorno en las emociones
- 2. Identificación de las diferentes inteligencias: cognitiva, emocional y colectiva, e incentivación de la confluencia de todas ellas.
 - 2.1. Concepto de inteligencia cognitiva.
 - 2.2. Inteligencia emocional y su relevancia en la vida cotidiana.
 - 2.3. Inteligencia colectiva y su importancia en grupos y comunidades.

- 3. Conexión de la inteligencia emocional con las emociones, su utilidad y manejo.

3.1.Reconocimiento de las emociones básicas.

3.2. Estrategias para manejar las emociones.

Cuestionario de Autoevaluación UA 01.

Actividad de Evaluación UA 01 .

Tiempo total de la unidad.

Unidad 2: Desarrollo personal y autoconocimiento.

- 1. Profundización en el autoconocimiento y la autoestima.

1.1. Técnicas de autoevaluación emocional.

- 2. Identificación de los elementos de la comunicación verbal y no verbal que entran en relación con la inteligencia emocional.

2.1. Importancia de la comunicación en las relaciones interpersonales.

- 3. Implementación de técnicas que mejoran la comunicación verbal y no verbal.

3.1. Desarrollo de habilidades de escucha activa. Técnicas para expresar ideas de manera efectiva.

- 4. Técnicas avanzadas de gestión emocional.

- 5. Desarrollo de habilidades de negociación y persuasión.

Cuestionario de Autoevaluación UA

Actividad de Evaluación UA

Tiempo total de la unidad

Unidad 3: Habilidades sociales y comunicación.

- 1. Reconocimiento de las habilidades sociales relacionadas con la inteligencia emocional (asertividad, escucha activa, empatía), para trabajar sobre las mismas

1.1. Desarrollo de la asertividad en la comunicación

1.2. Fomento de la empatía en las relaciones interpersonales

- 2. Aplicación de la inteligencia emocional a las organizaciones, y en especial, a los equipos de trabajo y al liderazgo.

2.1. Integración de la inteligencia emocional en la cultura organizacional .

2.2. Uso de la inteligencia emocional en la toma de decisiones en equipos y líderes.

- 3. Estudios de caso en inteligencia emocional
- 4. Aplicación de la inteligencia emocional en distintos contextos culturales

Cuestionario de Autoevaluación UA

Actividad de Evaluación UA

Tiempo total de la unidad

Unidad 4: Motivación y creatividad.

- 1. Orientación e implementación de la inteligencia emocional como factor impulsor de la motivación y la creatividad.

1.1. Fomento de la creatividad y la innovación en un entorno emocionalmente inteligente.

- 2. Interiorización de actitudes que potencien la mejora continua.

2.1. Desarrollo de la autodisciplina y la autorregulación emocional.

2.2. Gestión del fracaso y la resiliencia como motores de la perseverancia.

- 3. Comunicación emocionalmente inteligente.

3.1. Técnicas para mejorar la comunicación emocional.

3.2. Manejo de conflictos y empatía en la comunicación.

3.3. Ejercicios prácticos y casos de estudio.

Cuestionario de Autoevaluación UA 04

Actividad de Evaluación UA 04

Tiempo total de la unidad

Unidad 5: Resiliencia y relaciones interpersonales.

- 1. Orientación e implementación de la inteligencia emocional como factor impulsor de la motivación y la creatividad.

1.1. Fomento de la creatividad y la innovación en un entorno emocionalmente inteligente.

- 2. Interiorización de actitudes que potencien la mejora continua

2.1. Desarrollo de la autodisciplina y la autorregulación emocional.

2.2. Gestión del fracaso y la resiliencia como motores de la perseverancia.

- 3. Comunicación emocionalmente inteligente.

3.1. Técnicas para mejorar la comunicación emocional.

3.2. Manejo de conflictos y empatía en la comunicación.

3.3. Ejercicios prácticos y casos de estudio.

Cuestionario de Autoevaluación UA 05

Actividad de Evaluación UA 05

Tiempo total de la unidad

Examen final