

## Inteligencia Emocional



**Sku:** PA79

**Horas:** 30

**Formato:** HTML con Animaciones

### OBJETIVOS

- Introducirse en la IE de modo que pueda comenzar a hablar de las emociones y su papel en su vida.
- Contar con una explicación global, sencilla y manejable, acerca de la IE.
- Eliminar posibles ideas erróneas sobre la relación razón / emoción. Contar con un esquema claro y sencillo sobre qué es la IE, sus áreas y componentes.
- Reflexionar sobre el porqué del éxito de este concepto en el área laboral.
- Conocer el funcionamiento cerebral a nivel racional y emocional. Identificar para qué sirven cada una de las emociones.
- Corregir posibles ideas equivocadas sobre razón y emoción. Aprender porqué a veces las emociones nos hacen hacer cosas que no queremos hacer.
- Comprender cómo están relacionados pensamientos, emociones y acciones. Unidad 3: Nuestras principales emociones actuales.

### CONTENIDOS

#### UNIDAD 1: ¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

1. La inteligencia que todos entendemos: la inteligencia "clásica".
  - La inteligencia emocional frente a la inteligencia "clásica".
  - El Coeficiente Intelectual (CI).
2. Una separación que no existe.
  - Razonamiento y emoción.
  - Sinergia.
3. Componentes de la inteligencia emocional.
  - Conceptos previos.
  - Gestión de las emociones.
  - Componentes según Daniel Goleman.
4. ¿Por qué ahora inteligencia emocional? El mundo laboral ha cambiado.

#### UNIDAD 2: LAS EMOCIONES, QUÉ SON Y CÓMO FUNCIONAN

1. ¿Qué es una emoción?
  - Miedo.
  - Ira.
2. ¿Cuántos cerebros tengo?
  - Historia de la evolución cerebral.
  - La amígdala.
3. ¿Cuántas emociones existen?
4. Respuestas emocionales.
  - Tres tipos de respuestas emocionales.
  - El secuestro emocional.
5. Cerebro racional y cerebro emocional.
6. La interpretación de la realidad.
7. Nuestra vida mental: los 3 círculos.

### **UNIDAD 3: LA INTELIGENCIA EMOCIONAL “HACIA NOSOTROS MISMOS”**

1. Nuestro mapa.
2. El autoconocimiento.
  - Reconocer nuestras emociones.
  - Emociones y necesidades.
    - Relación entre necesidades, emociones y motivación.
    - La pirámide de Maslow.
  - Mis puntos fuertes.
  - Mis desencadenantes.
  - Mis pilotos automáticos.
  - Aumentar mi bienestar diario.
3. Motivación y automotivación.
  - ¿Cómo puedo automotivarme?
  - Construir objetivos sanos.
  - Diferenciar deseos de objetivos.
4. Autorregulación o autocontrol emocional.
  - Habilidades para obtener autocontrol.
  - Conocer y poner en práctica técnicas de relajación.

### **UNIDAD 4: LA INTELIGENCIA EMOCIONAL “HACIA LOS DEMÁS”**

1. Nuestro mapa.
2. Habilidades y técnicas de la habilidad social.
3. Lenguaje verbal y no verbal.
  - Diferencias entre el lenguaje verbal y no verbal.
  - Comunicación no verbal.
    - Elementos del lenguaje no verbal.
    - Comportamientos no verbales.
    - La distancia.
    - Control del comportamiento no verbal.
4. Comportamientos sociales.
  - Tipos básicos de comportamiento en las relaciones.

- La Asertividad.
  - Los derechos asertivos.
  - Los objetivos.
  - Comportarse de modo asertivo.
- 5. Habilidades básicas de comunicación.
  - Introducción.
  - Escucha activa.
  - Empatía.
  - - Definición.
    - Importancia del feedback en el proceso comunicativo.
  - La habilidad en el uso de las preguntas.
- 6. Técnicas asertivas.
- 7. Habilidades complejas de comunicación.
  - Hacer una crítica, esquema de los 6 pasos.
  - Hacer una crítica, esquema de los 7 pasos.
  - Esquema del bocado para decir "no".

## **UNIDAD 5: LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL TRABAJO**

1. Las competencias "soft".
  - Conceptos previos.
  - El trabajador de 2020.
  - La tendencia VUCA.
2. El contexto de trabajo.
3. ¿Inteligencia emocional en el trabajo?
  - Introducción.
  - Observar.
  - Interpretar.
  - Hacer una pausa.
    - Introducción.
    - La capacidad de atención.
    - Los distractores.
  - - Marcar una dirección.
    - La visualización.
    - Mis valores.
    - El Feedforward.
    - Actuar como si todo fuese bien.
  - Reflexionar.
  - Celebrar.
  - Repetir.
4. Recomendaciones sobre inteligencia emocional en el trabajo.