

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL EN L'EMPRESA I EL TREBALL

■ DESCRIPCIÓ:

Les emocions són inherents a la persona en tots els contextos de la seva vida, també en l'àmbit laboral. Si les neguem o reprimim aconseguim justament l'efecte contrari, experimentar amb més intensitat l'emoció que intentem evitar, afectant negativament la nostra salut física i mental.

La Intel·ligència Emocional és la capacitat de reconèixer les pròpies emocions i les dels demés, millorant així les relacions laborals, creant al voltant nostre un clima lliure de tensions i favorable al diàleg, enteniment i cooperació.

Aquest curs tracta de demostrar la utilitat del reconeixement i gestió positiva de les emocions en la feina, aconseguint la millora del benestar, implicació i rendiment en la tasca. S'explica d'una manera senzilla com identificar les emocions i s'aprendrà a augmentar la freqüència d'un estat emocional adaptatiu i agradable a l'organisme, a comunicar-se de manera eficaç, etc. En definitiva, a estar preparats per controlar emocionalment les diferents situacions que se'ns presenten en l'àmbit laboral.

■ DESTINATARIS:

El curs està dirigit a directius i/o comandaments entremitjos interessats en liderar els equips d'una manera més eficient, que vulguin promoure una organització emocionalment intel·ligent.

■ PROGRAMA:

I. LES EMOCIONS

Com m'influeixen les emocions a la meva feina

Les emocions i l'adaptació al canvi

Manegar les emocions

Per a què esdevé necessària la Intel·ligència Emocional

II. COMUNICACIÓ

Diàleg i discussió

Debat competitiu

La comunicació empàtica

III. LA MOTIVACIÓ

Motivació intrínseca i extrínseca
Motivar-se un mateix i motivar els demés

IV. HABILITATS SOCIALS

Actituds i aptituds
Les 5 dimensions de guanyar/guanyar
Habilitats clau en les relacions laborals
El conflicte. Ment individual i ment grupal. La mediació
La importància de les Habilitats Socials

V. LIDERATGE

Principals causes del fracàs en el lideratge
Models de lideratge eficient

VI. EL NOU SIGNIFICAT DE LES EMOCIONS EN EL TREBALL

■ METODOLOGIA:

El Curs s'impartirà preferiblement en la organització i els diferents exemples i exercicis s'adaptaran a variables com ara el sector, funcionament i necessitats de la organització.

Cada bloc consta d'una part teòrica i un entrenament pràctic, individual o grupal.

■ OBSERVACIONS:

A petició de l'empresa, el Programa pot flexibilitzar-se en quant a durada, contingut i tamany dels grups, la qual cosa afectarà al preu final del curs.