

INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA EMPRESA Y EL TRABAJO

■ DESCRIPCIÓN:

Las emociones son inherentes a la persona en todos los contextos de su vida, también en el ámbito laboral. Si las negamos o reprimimos conseguimos justo el efecto contrario, experimentar con más intensidad la emoción que intentamos evitar, afectando de forma negativa a nuestra salud física y mental.

La Inteligencia Emocional es la capacidad de reconocer las propias emociones y las de los demás, mejorando así las relaciones laborales, creando alrededor nuestro un clima libre de tensiones y favorable al diálogo, entendimiento y cooperación.

Este curso trata de demostrar la utilidad del reconocimiento y gestión positiva de las emociones en el trabajo, logrando mayor bienestar, implicación y rendimiento en el desempeño. Se explica de forma sencilla cómo identificar las emociones y se aprenderá a aumentar la frecuencia de un estado emocional adaptativo y agradable al organismo, a comunicarse de forma eficaz, etc. En definitiva, a estar preparados para controlar emocionalmente las distintas situaciones que se nos presentan en el ámbito laboral.

■ DESTINATARIOS:

El curso está dirigido a directivos y/o mandos intermedios interesados en liderar equipos de manera más eficiente, que quieran promover una organización emocionalmente inteligente.

■ PROGRAMA:

I. LAS EMOCIONES

- Cómo me influyen las emociones en mi trabajo
- Las emociones y la adaptación al cambio
- Manejar las emociones
- Para qué es necesaria la Inteligencia Emocional

II. COMUNICACION

- Diálogo y discusión
- Debate competitivo
- La comunicación empática

III. LA MOTIVACIÓN

Motivación intrínseca y extrínseca

Cómo motivarse uno mismo y motivar a los demás

IV. HABILIDADES SOCIALES

Actitudes y Aptitudes

Las 5 dimensiones de ganar/ganar

Habilidades clave en las relaciones laborales

El conflicto. Mente individual y mente grupal. La mediación

La importancia de las Habilidades Sociales

V. LIDERAZGO

Causas principales del fracaso en el liderazgo

Modelos de liderazgo eficiente

VI. EL NUEVO SIGNIFICADO DE LAS EMOCIONES EN EL TRABAJO

■ METODOLOGÍA:

El Curso se impartirá preferiblemente en la empresa y los distintos ejemplos y ejercicios se adaptarán a variables tales como el sector, funcionamiento y necesidades de la organización.

Cada bloque constará de una parte teórica y un entrenamiento práctico, individual o grupal.

■ OBSERVACIONES:

A petición de la Empresa, el Programa se flexibilizará en cuanto a duración, contenido y tamaño de grupos, pudiendo variar de este modo el precio del curso.