

Catàleg d'especialitats de la oferta de formació no formal

FAMÍLIA PROFESSIONAL

Administració i gestió

ÀREA PROFESSIONAL

Gestió de la informació i comunicació

GRUPAF	GRUP AMPLIAT	HORES	CODI FAMÍLIA	CODI ÀREA	IDENTIFICADOR
SSCE174	2016	30	ADG	ADGG	FC01_SSCE174_2016

NOM DE L'ACCIÓ

Intel·ligència emocional

OBJECTIUS

Objectius generals:- Millorar la capacitació professional per poder utilitzar la intel·ligència emocional en el treball. - Aprendre què és la Intel·ligència Emocional i quin impacte té a la nostra vida a nivell cognitiu, actitudinal i psicològic- Conèixer quines són les emocions bàsiques per a gaudir d'unes millors relacions intrapersonals i interpersonals.Objectius específics:- Identificar el nou enfocament de la intel·ligència per desenvolupar programes d'aplicació en àmbits laborals. - Identificar les pròpies respostes emocionals i les seves causes. - Potenciar l'autoconeixement com a base per al desenvolupament de la intel·ligència emocional. - Desenvolupar l'empatia i la comunicació. - Utilitzar i expressar intel·ligentment les emocions en àmbits professionals- Aprendre a identificar patrons emocionals pròpis, avaluar la seva repercussió en l'àmbit personal, social i laboral.

- Aprendre a reconèixer les emocions al·lienes, identificar com ens afecten per instaurar conductes que permetin una millora en les relacions interpersonals.- Aprendre quines són les competències emocionals bàsiques i com entrenar-les.- Desenvolupar en l'alumne una apertura de consciència que permeti un millor autolideratge emocional des d'una perspectiva d'ecologia emocional personal.

CONTINGUTS

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).