

OBJETIVOS

- El objetivo de este curso es dominar los conocimientos teóricos y prácticos de las técnicas del control emocional más aceptadas y utilizadas, centrándonos en las técnicas de relajación y control del estrés. Contribuir a la competitividad de las empresas favoreciendo la introducción de las innovaciones que lo faciliten y asegurando la adaptación de los trabajadores a los cambios producidos.

PROGRAMA

MÓDULO 1: Inteligencia y Emociones

TEMA 1. La Inteligencia

Concepto de Inteligencia
Orígenes de las Pruebas de Inteligencia
Cociente Intelectual (CI)
Aportaciones de los Tests de Inteligencia
Críticas a los Tests de Inteligencia
Inteligencias Múltiples
Inteligencia Interpersonal
Inteligencia Intrapersonal

TEMA 2. Las Emociones

Las Emociones
La Pasión y la Razón

MÓDULO 2: Inteligencia Emocional Aplicada al Entorno Laboral

TEMA 3. Concepto y Evaluación de la Inteligencia Emocional

Concepto de Inteligencia Emocional
Teorías y Modelos de Inteligencia Emocional
Componentes de la Inteligencia Emocional
Aptitudes en las que se basa la Inteligencia Emocional
Evaluación de la Inteligencia Emocional
Algunos Conceptos Erróneos
Mitos y Verdades del Concepto de Inteligencia Emocional

TEMA 4. El Liderazgo

La Rentabilidad de la Inteligencia Emocional
El Liderazgo da Resultados
Principales Causas del Fracaso en el Liderazgo
Ejemplos de Liderazgo con Inteligencia Emocional Resultados Positivos
Ejemplos de Liderazgo Basados en Valores Emocionales

TEMA 5. Los Equipos de Trabajo

La Inteligencia Emocional en los Equipos de Trabajo

Programas de Desarrollo de Inteligencia Emocional

MÓDULO 3: Estrés, Ansiedad y Habilidades Sociales. Concepto y Clasificación

TEMA 6. El Estrés, la Ansiedad y las Habilidades Sociales (HH.SS.)

Definición de Estrés

La Ansiedad

Las Habilidades Sociales

Factores Condicionantes del Estrés: La Cuerda Floja

Síntomas del Estrés

Tipos de Estrés

Consecuencias del Estrés a Corto y a Largo Plazo: la Enseñanza de los Gatos

Estrés por las Relaciones Interpersonales

TEMA 7. El Estrés Laboral

Estrés en el Puesto de Trabajo

Consecuencias del Estrés Laboral

Estrés y Rendimiento Laboral

Estrés Provocado por el Desarrollo de la Carrera Profesional

Estrés Provocado por la Estructura y Clima Organizacional

MÓDULO 4: La Autoestima: Concepto Clave para Luchar contra el Estrés

TEMA 8. La Autoestima, Marco de Referencia desde el cuál el Hombre se proyecta

Definición de Autoestima

Distorsiones Cognitivas

Autoestima Alta y Baja

Desarrollo de la Autoestima

TEMA 9. La Autoestima en las Relaciones Interpersonales

Autorrespeto

Cómo Hacer Frente a las Críticas. Responder a las Quejas

Creatividad

Autorrealización en el Trabajo

MÓDULO 5: Técnicas de Autocontrol

TEMA 10. Técnicas de Autocontrol Emocional

Imaginación/Visualización

Autohipnosis

Detención del Pensamiento

Entrenamiento Asertivo

Técnica de Control de la Respiración

Entrenamiento en Relajación

Administración del Tiempo

Tratamiento Natural del Estrés: Nutrición y Descanso. Ejercicio Físico

TEMA 11. Técnicas Cognitivas

Aserción Encubierta

Solución de Problemas

Clarificación de Valores

Desensibilización Sistemática

La Inoculación del Estrés
La Sensibilización Encubierta