

INTELIGENCIA EMOCIONAL

"EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD EMOCIONAL FAVORECE EL LOGRO DE LOS OBJETIVOS EMPRESARIALES"

OBJETIVOS:

Promover el desarrollo de conductas positivas que faciliten el desarrollo personal mediante el conocimiento de sí mismo, la actitud positiva y la automotivación.

El manejo del aspecto emocional permite a los individuos comunicarse en forma positiva con todo tipo de personas, el manejo adecuado de situaciones de conflicto y la cooperación en el logro de objetivos.

DURACIÓN: 4 Horas

TEMARIO

MÓDULO I INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA EMPRESA

VIDEO INTRODUCTORIO: "VALIDATION"

- 1 ¿Qué son las emociones?
- 2 Las emociones básicas.
- 3 La importancia del manejo de las emociones.
- 4 Identificación de mis emociones.
Dinámica: identificando mis Emociones
(Alegría, Tristeza, Ternura, Rabia, Erotismo y Miedo)
- 5 Las emociones y los sentimientos.

✓ Técnica: 3 pasos para expresar mis emociones y sentimientos

6 Reacciones ante las emociones.

- ✓ Dinámica: ¿De qué manera expreso mis emociones?

7 Las 5 Habilidades Emocionales

- ✓ Autoconciencia.- Conciencia de las propias emociones.
- ✓ Autocontrol.- Manejo de las emociones.
- ✓ Auto Motivación.- Capacidad de motivarse.
- ✓ Empatía.- Reconocer las emociones de los demás.
- ✓ Habilidades Sociales.- Manejo de las relaciones.

Dinámica: Autoevaluación "Mis habilidades emocionales"

MÓDULO II

CÓMO MEJORAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA EMPRESA

1 Presentación y Revisión en clase del Programa de 8 Técnicas.

2 Actividad Post Taller. Constituye un Programa de seguimiento Post-taller de 8 semanas para reforzar los conceptos y herramientas para facilitar el logro de la Habilidad o Competencia.