

INTEL.LIGÈNCIA EMOCIONAL

Presentació:

La Intel·ligència emocional és la capacitat de controlar i regular els sentiments d'un mateix i dels altres, i utilitzar-los com a guia del pensament i de l'acció (Saloveyi Mayer 1990).

És per tant, la capacitat de comprendre les nostres emocions i gestionar-les de tal manera que ens ajudin positivament en els nostres processos de pensament i en la nostra conducta.

La intel·ligència emocional s'apren i inclou un grup d'habilitats que ens permeten relacionar-nos millor amb nosaltres mateixos, amb els altres i amb el nostre entorn. Aquestes habilitats són

l'autoconsciència, l'autodomini,

l'automotivació, l'empatia i les habilitats socials.

Com a resultat del bon aprenentatge i la correcta unió d'aquestes habilitats emocionals en sorgirà el carisma, el lideratge i l'èxit professional i personal.

Objectius:

- Adquirir pressa de consciència de les pròpies emocions.
- Aprendre a autoregular les emocions millorant la competència emocional.
- Millorar l'autoconfiança.
- Aconseguir eines per obtenir major efectivitat en la comunicació.
- Capacitar per utilitzar respostes eficients per afrontar els canvis.
- Aprendre a automotivar-se per afrontar reptes.
- Saber identificar i utilitzar l'empatia i aprendre a gestionar les habilitats socials.
- Adquirir un major equilibri personal i professional.

A qui va dirigit:

Aquest curs està pensat per totes aquelles persones que vulguin comprendre els mecanismes de les emocions, formar la seva intel·ligència emocional i utilitzar-la per optimitzar les seves relacions personals i professionals.

Temari:

1. Què és la Intel·ligència emocional.
2. Què són les emocions i com es construeixen.
3. Tipus d'emocions.
4. Fisiologia dels processos psicològics i emocionals.
5. Autoconsciència i autoregulació.
6. Entrenament en l'autoregulació emocional.
7. L'Empatia.
8. L'Assertivitat.
9. L'Escolta activa.

Metodologia i avaluació:

Curs on-line

Material proporcionat pel tutor.

Avaluació continuada.

Atenció personalitzada a través del tutor.

Tutor:

Claudia Escobedo, llicenciada en Psicologia i Màster en Psicologia Clínica i de la Salut.

Professora associada del Departament de Psicologia de la Universitat Internacional de Catalunya, terapeuta i docent d'Activament i responsable de l'àrea de selecció en consultoria de RRHH.

Informació bàsica:

Dates: Inici 4 de Novembre- Fi 15 de Desembre

Hores: 30h

Preu: 100 euros

Titulació: Diploma de certificació amb qualificació del curs emès pel Centre Activament S.C

Inscripció:

Enviar correu a centreactivament@gmail.com per tal de rebre el formulari d'inscripció.