

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Inteligencia Emocional en el Trabajo: El Arte de Gestionar Emociones.



La inteligencia emocional es fundamental para el éxito profesional y personal. Aprende a reconocer y gestionar tus emociones y las de tu equipo para mejorar la toma de decisiones, reducir el estrés y fomentar un ambiente de trabajo positivo. Desarrolla un equipo más resiliente y comprometido.

Objetivos

- Desarrollar la autoconciencia y autorregulación emocional.
- Fomentar la empatía y las habilidades sociales en el entorno laboral.
- Mejorar la gestión del estrés y la motivación personal y del equipo.

Aprendizajes Esperados

- Técnicas para mejorar la autoconciencia y la autorregulación emocional.
- Estrategias para desarrollar la empatía y las relaciones positivas.
- Métodos para gestionar el estrés y aumentar la motivación.

Conclusiones

- Incremento en el bienestar y la resiliencia del equipo.
- Mejora en la toma de decisiones y la gestión de emociones.
- Fomento de un ambiente de trabajo positivo y colaborativo.



CONTENIDOS

Introducción a la Inteligencia Emocional

Conceptos y componentes de la inteligencia emocional.

Importancia en el entorno laboral.

01

Autoconciencia Emocional

Técnicas para mejorar la autoconciencia.
Identificación y comprensión de las emociones propias.

02

Autorregulación Emocional

Estrategias para gestionar y controlar las emociones.

Técnicas de autorregulación en situaciones de estrés.

03



CONTENIDOS

Empatía y Relación con los Demás

Desarrollo de la empatía en el entorno laboral.
Construcción de relaciones positivas y efectivas.

04

Habilidades Sociales y Comunicación

Mejora de las habilidades sociales.
Técnicas de comunicación emocionalmente
inteligentes.

05

Motivación Personal y del Equipo

Estrategias para aumentar la motivación
intrínseca.
Fomento de un ambiente de trabajo motivador.

06

Evaluación y Práctica de la Inteligencia Emocional

Evaluación de habilidades de inteligencia
emocional.
Plan de acción para la mejora continua.

07