



Inteligencia emocional

Reconocer y gestionar adecuadamente las emociones influye en la comunicación, las relaciones profesionales y la capacidad para afrontar situaciones complejas. Esta formación permite desarrollar la inteligencia emocional y aplicarla al trabajo individual y en equipo.

Código Acción: ADGD87

Familia profesional: Administración y gestión

Área profesional: Administración y auditoría

Duración: 50 horas

Módulos: 1

Modalidad: Teleformación



Especialmente indicado para:

Profesionales de cualquier área interesados en mejorar su autoconocimiento, comunicación, relaciones interpersonales y capacidad para gestionar emociones y situaciones de presión.

¿Qué mejora aporta este curso?

Favorece relaciones profesionales más positivas, una mejor gestión de situaciones difíciles y una comunicación más eficaz, además de contribuir a reducir conflictos y mejorar la motivación.

Necesidades de formación que cubre:

Permite identificar y comprender las emociones propias y ajenas, mejorar la autoestima, desarrollar habilidades sociales y aplicar la inteligencia emocional a la comunicación, el liderazgo y el trabajo en equipo.

Objetivos:

- Comprender los fundamentos de la inteligencia emocional.
- Mejorar el autoconocimiento.
- Gestionar adecuadamente las emociones.
- Reforzar autoestima y confianza.
- Mejorar la comunicación verbal y no verbal.
- Desarrollar escucha activa, empatía y asertividad.
- Aplicar inteligencia emocional al trabajo en equipo y liderazgo.
- Favorecer motivación y creatividad.

Contenidos:

Módulo 1. Inteligencia emocional — 50 h

- Equilibrio psicológico y componentes emocionales.
- Inteligencia cognitiva, emocional y colectiva.
- Emociones: identificación, utilidad y manejo.
- Autoconocimiento y autoestima.
- Comunicación verbal y no verbal.
- Técnicas para mejorar la comunicación.
- Asertividad, escucha activa y empatía.
- Inteligencia emocional en las organizaciones.
- Equipos de trabajo y liderazgo.
- Motivación y creatividad.
- Desarrollo de actitudes resilientes.