



## Gestión de las emociones

Las emociones influyen en nuestra forma de comunicarnos, tomar decisiones y relacionarnos con los demás. Aprender a reconocerlas y gestionarlas permite responder de manera más equilibrada ante situaciones complejas dentro y fuera del trabajo.

**Código Acción:** ADGD123PO

**Familia profesional:** Administración y gestión

**Área profesional:** Administración y auditoría

**Duración:** 16 horas

**Módulos:** 4 bloques de contenidos

**Modalidad:** Presencial / Teleformación



### Especialmente indicado para:

Profesionales de cualquier área que quieran mejorar su autoconocimiento, relaciones interpersonales, comunicación y capacidad para gestionar emocionalmente situaciones de cambio o conflicto.

### ¿Qué mejora aporta este curso?

Ayuda a gestionar con mayor eficacia las propias emociones, comprender mejor las reacciones de otras personas y mejorar la comunicación y las relaciones profesionales.

### Necesidades de formación que cubre:

Proporciona conocimientos sobre inteligencia emocional y desarrolla habilidades intrapersonales e interpersonales relacionadas con la gestión emocional, la empatía, la asertividad y la comunicación.

### Objetivos:

- Comprender qué es el clima laboral.
- Identificar los factores que lo condicionan.
- Analizar la percepción de las personas trabajadoras.
- Conocer herramientas de evaluación.
- Detectar áreas de mejora.
- Favorecer la comunicación interna.
- Diseñar acciones para mejorar el clima.

### Contenidos:

#### 1. Inteligencia emocional

- Definición de inteligencia emocional.
- Elementos básicos.

#### 2. Tipos de inteligencia emocional

- Inteligencia intrapersonal.
- Inteligencia interpersonal.

#### 3. La vertiente intrapersonal

- Capacidades para manejar las emociones.
- Asertividad.
- Empatía.

#### 4. La vertiente interpersonal

- Relaciones interpersonales.
- Comunicación.
- Ventana de Johari.
- Gestión de conflictos.
- Resistencias al cambio.