

## INTELIGENCIA EMOCIONAL



E-LEARNING  
25 HORAS

BONIFICABLE  
FUNDAE

AULA VIRTUAL Y  
PRESENCIAL  
16 HORAS

915 91 71 14

contacto@adelantta.es

### CARACTERÍSTICAS BÁSICAS

#### Dirigido a

Mandos intermedios y jefes de proyectos de cualquier sector, interesados en mejorar sus habilidades personales para completar sus capacidades técnicas como gestor.

#### Duración

- Modalidad e-learning: 25 horas
- Modalidad presencial: 16 horas
- Aula Virtual: 16 horas

### METODOLOGÍAS Y GESTIÓN DE BONIFICACIONES

#### Metodología de la Formación Presencial / Aula Virtual

En AdelantTa, nos adaptamos a las necesidades de cada cliente, con la metodología más moderna y con formadores profesionales de primer nivel en sus áreas de conocimiento.

#### Metodología de la Formación e-learning

Con un catálogo superior a los 6.000 cursos, la teleformación que ofrece AdelantTa es un modo óptimo de conseguir formar a los trabajadores, y una manera de incorporarse a los procesos de transformación digital, tan inevitables como ventajosos.

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

## Gestión de Bonificaciones

*En AdelantTa somos expertos en la gestión de bonificaciones de FUNDAE si desea que le realicemos el proceso completo para poder hacer uso de los créditos para la formación de los dispone su empresa.*

## OBJETIVOS

1. Conocer qué es la inteligencia emocional y para qué sirve.
2. Conocer las claves esenciales de la inteligencia emocional.
3. Saber para qué sirven las emociones.
4. Conocer algunas de las emociones que más nos influyen en nuestro comportamiento.
5. Ser consciente de la importancia de la gestión emocional sana en las empresas.
6. Conocer cómo puede actuar un líder con inteligencia emocional.
7. Saber cómo afectan las emociones a nivel grupal en el trabajo.
8. Conocer el concepto y las técnicas de Mindfulness.
9. Conocer diferentes herramientas para la gestión de las emociones y cómo utilizarlas dependiendo de las circunstancias.

## CONTENIDOS

### Unidad 1. ¿Qué es la inteligencia emocional?

- 1.1. ¿Para qué sirve la inteligencia emocional?
- 1.2. Claves esenciales de la I.E. Inteligencia emocional.
- 1.3. La necesidad del optimismo.

### Unidad 2. La gestión de las emociones

- 2.1. ¿Para qué sirven las emociones?
- 2.2. El miedo.
- 2.3. La ira.
- 2.4. La frustración.
  - 2.4.1. La aceptación.
- 2.5. La resiliencia.
- 2.6. El perdón.
- 2.7. La gratitud.
- 2.8. La asertividad.

### Unidad 3. La inteligencia emocional en la empresa.

- 3.1. El líder con inteligencia emocional.
  - 3.1.1. Efecto Pigmalión en la empresa.
- 3.2. Inteligencia emocional grupal.
- 3.3. Mindfulness en el trabajo.

## INTELIGENCIA EMOCIONAL

### Unidad 4: Herramientas.

- 4.1. Rueda de la vida.
- 4.2. Tengo o elijo.
- 4.3. Formulario para identificar creencias limitantes.
- 4.4. Transformando creencias.
- 4.5. Expresar nuestros sentimientos contando nuestra historia.
- 4.6. Cambio de actitud: De negativa a positiva.
- 4.7. Autoestima.