



## **PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA EQUIPOS DE TRABAJO Y DIRECTIVOS**

### **Objetivos**

La Inteligencia Emocional es el uso inteligente de las emociones de forma intencional, haciendo que trabajen para nosotros, utilizándolas con el fin de que nos ayuden a guiar nuestro comportamiento y a pensar de manera que mejoren los resultados. La Inteligencia Emocional se puede desarrollar ejercitando las habilidades que la componen.

- Conocer el concepto de Inteligencia Emocional, poniendo en práctica sus posibilidades en la empresa.
- Desarrollar las diversas competencias emocionales.
- Comprender y aplicar las relaciones entre Inteligencia Emocional y bienestar personal, reduciendo las situaciones de estrés.

### **Dirigido a:**

Personal directivo, responsables de departamento, mandos intermedios y a todas aquellas personas que coordinen o dirijan equipos de trabajo.

### **Temario**

#### **Módulo 1. Autoconocimiento.**

Dar nombre a las propias emociones. Identificar las emociones. Conocer los sentimientos. Canalizar sentimientos. Reconocer mi conducta.

#### **Módulo 2. Manejo de las emociones.**

Manejar las emociones y darse cuenta de lo que hay detrás de cada sentimiento. Manejar los impulsos. Controlar mente y cuerpo. Controlar los impulsos. Ejercitar la respiración. Reconocer los sentimientos.

#### **Módulo 3. Automotivación.**

Prestar atención para la auto motivación, la creatividad y el dominio personal. Conocer la motivación. Facilitar el proceso de reconocer los temas que nos motivan y como llevarlos a la práctica. Reconocer los Componentes de la motivación. Mejorar la Proactividad.

#### **Módulo 4. Empatía.**

Escuchar con concentración, comprender pensamientos y sentimientos no expresados verbalmente. Expresar los sentimientos y comportamientos. Comunicarse y empatizar.

#### **Módulo 5. Relaciones personales.**

Tener la capacidad de reflexionar sobre las ventajas de los conflictos para el crecimiento de los individuos, así como crear y cultivar las relaciones. Ayudar a los participantes a conocerse mejor y aceptar los cambios. Aumentar la disposición para los cambios y la resolución de conflictos. Conocer diversas técnicas para la resolución de conflictos.