

Programa de Formació Transversal

FAMÍLIA PROFESSIONAL

Administració i gestió

ÀREA PROFESSIONAL

Gestió de la informació i la comunicació

GRUPAF	GRUPAMPLIAT	HORES	CODI FAMÍLIA	CODI ÀREA	IDENTIFICADOR
--------	-------------	-------	--------------	-----------	---------------

SSCE174	2016	30	ADG	ADGG	FC01_SSCE174_2016
---------	------	----	-----	------	-------------------

NOM DE L'ACCIÓ

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

OBJECTIUS

Objectius generals:

- ✓ Millorar la capacitat professional per poder utilitzar la intel·ligència emocional en el treball.
- ✓ Aprendre què és la Intel·ligència Emocional i quin impacte té a la nostra vida a nivell cognitiu, actitudinal i psicològic
- ✓ Conèixer quines són les emocions bàsiques per a gaudir d'unes millors relacions intrapersonals i interpersonal.

Objectius específics:

- ✓ Identificar el nou enfocament de la intel·ligència per desenvolupar programes d'aplicació en àmbits laborals.
- ✓ Identificar les pròpies respostes emocionals i les seves causes.
- ✓ Potenciar l'autoconeixement com a base per al desenvolupament de la intel·ligència emocional.
- ✓ Desenvolupar l'empatia i la comunicació.
- ✓ Utilitzar i expressar intel·ligentment les emocions en àmbits professionals
- ✓ Aprendre a identificar patrons emocionals propis, avaluar la seva repercussió en l'àmbit personal, social i laboral.
- ✓ Aprendre a reconèixer les emocions alienes, identificar com ens afecten per instaurar conductes que permetin una millora en les relacions interpersonal.
- ✓ Aprendre quines són les competències emocionals bàsiques i com entrenar-les.
- ✓ Desenvolupar en l'alumne una apertura de consciència que permeti un millor autolideratge emocional des d'una perspectiva d'ecologia emocional personal.

CONTINGUTS

1. Intel·ligència Emocional. Marc conceptual i orígens
 - 1.1 Què significa emocional? Definició d'emoció i estat emocional.
 - 1.2 Orígens: Intel·ligències Múltiples de Gardner, Intel·ligència Emocional de Goleman.
 - 1.3 Construcció de les emocions. Conceptes bàsics sobre l'anatomia i funcionament del sistema límbic.
2. Consciència emocional .
 - 2.1 Quines són les emocions bàsiques?
 - 2.2 Funcions de cada emoció.
 - 2.3 Classificació de les emocions.

3. Habilitats socials

- 3.1 La Intel·ligència emocional en la nostra vida quotidiana
- 3.2 Identificació de patrons emocionals pròpis i al·liens.
- 3.3 Els 4 processos bàsics per un autolideratge emocional.
- 3.4 Les competències emocionals bàsiques.
- 3.5 La Intel·ligència emocional en les relacions intrapersonals.
- 3.6 La Intel·ligència emocional en les relacions interpersonals.

4. Ecologia emocional i salut

- 4.1 Pautes per la millora de l'ecologia emocional personal i relacional.
- 4.2 Relació entre gestió emocional i salut.

5. Principals aplicacions de la Intel·ligència emocional en l'entorn laboral

- 5.1 Millora de la comunicació i clima en els equips de treball.
- 5.2 Millorar qualitativa de les relacions interpersonals (dins de l'empresa i fora (clients, proveïdors)).

