

PROGRAMA DE FORMACIÓ NO FORMAL

EXPEDIENT PT20230021

NOM DE L'ACCIÓ

Principis bàsics de la intel·ligència emocional

CODI

CTRG0007

ESPECIALITAT DE CARÀCTER INTERSECTORIAL

Habilitats de gestió/organitzacionals/metodològiques

NIVELL DE QUALIFICACIÓ PROFESSIONAL

1

HORES DE CURS

30

OBJECTIUS

OBJECTIU GENERAL

Interpretar la intel·ligència emocional per aplicar-la de manera transversal en diferents contextos

MÒDULS FORMATIUS. OBJECTIUS ESPECÍFICS

Mòdul 1: Principis bàsics de la intel·ligència emocional. Interpretar els conceptes claus i diferenciar les diferents teories. (10 hores)

Mòdul 2: Identificació i gestió de les emocions. Identificar les diferents emocions i la seva funcionalitat per gestionar-les de manera eficient, millorant el clima i la comunicació laboral, fomentant les relacions sanes. (10 hores)

Mòdul3: Aplicació d'eines per a una bona gestió emocional. Utilitzar diferents eines per a la gestió de les emocions i aplicar depenent dels diferents contextos. (10 hores)

CONTINGUTS

MÒDUL 1:

- Explicació de les claus essencials de la intel·ligència emocional
 - ✓ Adquisició d'autoconsciència emocional
 - ✓ Presa de consciència per a l'autoregulació
 - ✓ Gestió per a l'automotivació
 - ✓ Utilització de les habilitats socials: empatia, escolta activa i assertivitat
- Definició de l'origen i les teories
 - ✓ Intel·ligències múltiples de Gardner
 - ✓ Intel·ligència emocional de Goleman
- Curiositat per la intel·ligència emocional i les possibilitats d'aplicació
- Compromís amb consolidar els diferents conceptes i teoria

MÒDUL 2:

- Identificació de les emocions
 - ✓ Coneixement de les emocions bàsiques
 - ✓ Maneig de l'acceptació
 - ✓ Domini de la resiliència
 - ✓ Aplicació del perdó
 - ✓ Formulació de la gratitud
- Gestió emocional i salut
 - ✓ Definició d'ecologia emocional
 - ✓ Millora del clima i la comunicació laboral
 - ✓ Construcció de relacions interpersonals saludables
- Compromís amb la millora de l'habilitat de gestió de les emocions
- Responsabilitat en la creació d'entorns i relacions saludables

MÒDUL 3:

- Aplicació d'eines
 - ✓ Lideratge i l'efecte Pigmalí
 - ✓ Disseny de la roda de la vida
 - ✓ Diferenciació entre tinc vs trio
 - ✓ Transformació de creences limitants
 - ✓ Narració de la nostra història
 - ✓ Canvi d'actitud
 - ✓ Ampliació de l'autoestima
 - ✓ Incorporació del mindfulness
- Implicació i responsabilitat en el bon ús de cadascuna de les eines

PROGRAMA DE FORMACIÓN NO FORMAL

EXPEDIENTE PT20230021

NOMBRE DE LA ACCIÓN

Principios básicos de la inteligencia emocional

CÓDIGO

CTRG0007

ESPECIALIDAD DE CARÁCTER INTERSECTORIAL

Habilidades de gestión/organizacionales/metodológicas

NIVEL DE CUALIFICACIÓN PROFESIONAL

1

HORAS DE CURSO

30

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Interpretar la inteligencia emocional para aplicarla de forma transversal en diferentes contextos

MÓDULOS FORMATIUS. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Módulo 1: Principios básicos de la inteligencia emocional. Interpretar los conceptos claves y diferenciar las distintas teorías. (10 horas)

Módulo 2: Identificación y gestión de las emociones. Identificar las diferentes emociones y su funcionalidad para gestionarlas de forma eficiente, mejorando el clima y la comunicación laboral, fomentando las relaciones sanas. (10 horas)

Módulo 3: Aplicación de herramientas para una buena gestión emocional. Utilizar diferentes herramientas para la gestión de las emociones y aplicar dependiendo de los distintos contextos. (10 horas)

CONTENIDOS

MÓDULO 1:

- Explicación de las claves esenciales de la inteligencia emocional
 - ✓ Adquisición de autoconciencia emocional
 - ✓ Toma de conciencia para la autorregulación
 - ✓ Gestión para la automotivación
 - ✓ Utilización de las habilidades sociales: empatía, escucha activa y asertividad
- Definición del origen y las teorías
 - ✓ Inteligencias múltiples de Gardner
 - ✓ Inteligencia emocional de Goleman
- Curiosidad por la inteligencia emocional y las posibilidades de aplicación
- Compromiso con consolidar los distintos conceptos y teoría

MÓDULO 2:

- Identificación de las emociones
 - ✓ Conocimiento de las emociones básicas
 - ✓ Manejo de la aceptación
 - ✓ Dominio de la resiliencia
 - ✓ Aplicación del perdón
 - ✓ Formulación de la gratitud
- Gestión emocional y salud
 - ✓ Definición de ecología emocional
 - ✓ Mejora del clima y la comunicación laboral
 - ✓ Construcción de relaciones interpersonales saludables
- Compromiso con la mejora de la habilidad de gestión de las emociones
- Responsabilidad en la creación de entornos y relaciones saludables

MÓDULO 3:

- Aplicación de herramientas
 - ✓ Liderazgo y el efecto Pigmalión
 - ✓ Diseño de la rueda de la vida
 - ✓ Diferenciación entre tengo vs trío
 - ✓ Transformación de creencias limitantes
 - ✓ Narración de nuestra historia
 - ✓ Cambio de actitud
 - ✓ Ampliación de la autoestima
 - ✓ Incorporación del mindfulness
- Implicación y responsabilidad en el buen uso de cada una de las herramientas