


Inteligencia emocional aplicada a la empresa

Fecha: Días 10, 17, 24 de febrero y 3 de marzo

Horario: 9:00 a 14:00 - 15:00 a 17.00

Duración: 28 horas

Lugar: Cámara de Gipuzkoa - Avda. de Tolosa, nº 75 - 20018 Donostia-San Sebastián 

INSTALACIONES ADAPTADAS AL PROTOCOLO DE SEGURIDAD SANITARIA

INSCRIPCIÓN

Últimamente se les ha dado a los factores emocionales la importancia debida, incluyéndolos en el óptimo desempeño de las actividades tanto personales como profesionales. No cabe duda de que para llevar a cabo cualquier actividad es necesario tener unos conocimientos técnicos, pero también es imprescindible que las personas estén dotadas de capacidades de inteligencia emocional.

En contextos diversos, nos encontramos con personas con carencias para empatizar con los sentimientos de sus compañeros, trabajar en equipo o resolver conflictos. Toda persona que quiera desarrollar al máximo su potencial deberá tener en cuenta cómo desarrollar su Inteligencia Emocional.

La Inteligencia Emocional nos permite tomar conciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones de la vida cotidiana, desarrollar nuestra capacidad de trabajar en equipo y adoptar una actitud empática y social, brindándonos más posibilidades de desarrollo personal y profesional.

Objetivo

Los objetivos de este programa son:

- Potenciar las competencias personales y profesionales de las personas participantes en cuanto a la potenciación de su Inteligencia Emocional.
- Adiestrar a los participantes en el autoconocimiento, autodirección, automotivación, autocontrol y en habilidades sociales tales como la comunicación empática y asertiva.
- Entrenar y experimentar en las más recientes técnicas que se manejan para el aprovechamiento operativo de los equipos de trabajo.

Metodología

El programa de formación sobre INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICADA A LA EMPRESA que proponemos, se fundamenta en una metodología activa como actitud básica, con unos apoyos teóricos precisos para una correcta preparación de los asistentes.

Programa

1ª sesión: LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL LIDERAZGO

Día 10 de febrero

- Inteligencia Emocional.
 - Concepto de Inteligencia Emocional. Las emociones.
 - Tipos de Inteligencia Emocional.
 - Pirámide Neurológica de Robert Dilts.
- Las competencias.
 - Concepto de competencia.
 - Proceso de aprendizaje.
 - Método de evaluación de competencias.
 - Cómo desarrollar las competencias a través de la Inteligencia Emocional.
- Liderazgo.
 - Líder, liderar, liderazgo.
 - La Inteligencia Emocional y el liderazgo.
 - Las competencias del liderazgo. ¿Cuál es mi estilo de liderazgo?
 - El proceso de cambio a un liderazgo resonante.
- Ejercicios prácticos.

2ª sesión: INTELIGENCIA EMOCIONAL INTRAPERSONAL: AUTOCONOCIMIENTO, AUTODIRECCIÓN Y AUTOCONTROL

Día 17 de febrero

- Autoconocimiento Emocional.
 - Conciencia de uno mismo.
 - Mi yo ideal vs mi yo real.
 - Valoración adecuada de uno mismo.
- Autocontrol Emocional y Autodirección.
 - Pensamientos y autocontrol.
 - Cómo canalizar adecuadamente las emociones.
 - Formulación de objetivos.
 - Conductas proactivas vs conductas reactivas.
- Ejercicios prácticos.

3ª sesión: CÓMO MOTIVAR A LOS DEMÁS A TRAVÉS DE LA AUTOMOTIVACIÓN

Día 24 de febrero

- La Automotivación.
 - Concepto de automotivación.
 - Visión y legado.

- Factores del optimismo y la eficacia.
- Cómo cultivar la automotivación.
- La Motivación.
 - Qué es motivar.
 - Para qué motivar.
 - Detectar las necesidades de los demás.
 - Cómo conseguir un equipo motivado.
- Ejercicios prácticos.

4ª sesión: COMUNICACIÓN: ASERTIVIDAD Y EMPATÍA

Día 3 de marzo

- La Empatía.
 - Qué es la empatía.
 - Beneficios de la empatía.
 - Trabajar la empatía.
- La importancia de la comunicación en las relaciones interpersonales.
 - Para qué comunicar.
 - Dificultades en la comunicación.
 - Componentes de la comunicación: Verbal. Paraverbal. No verbal.
 - Conversar con eficacia:
 - Generar sintonía.
 - Saber escuchar.
 - Saber preguntar.
 - Proceso para una comunicación eficaz.
- La Asertividad.
 - Concepto.
 - Principales causas de la falta de asertividad.
 - Identificación de las causas erróneas.
 - Estilos y características.
 - Cómo dar una orden.
 - Cómo realizar peticiones.
 - Cómo comunicar un cambio de comportamiento.
- Ejercicios prácticos.

Ponente



Ana Muro Zabaleta

Cámara de Gipuzkoa

Licenciada en Ciencias Económicas y Empresariales. Máster en Coaching personal y ejecutivo. Practitioner en Programación Neurolingüística (PNL). Experto en Inteligencia Emocional. Técnico de Formación de Cámara de Gipuzkoa.

Otros datos relevantes

- **Fecha, duración y lugar**

- Días 10, 17, 24 de febrero y 3 de marzo de 2021. De 9.00 a 14.00 y de 15.00 a 17.00 horas.

Cámara de Gipuzkoa. Avda. de Tolosa, 75. 20018 Donostia.

- **Precio**

- 650 euros (almuerzos incluidos)
Descuento de un 10% para las terceras y sucesivas inscripciones.
(Se retendrá el 100% del curso una vez que se haya confirmado).

FUNDAE

Las inscripciones podrán bonificarse parcialmente en las cuotas de la Seguridad Social a través de la encomienda de gestión a Cámara de Gipuzkoa.

Información

943 000284

bikain@camaragipuzkoa.com