

randstad
elearning.



inteligencia emocional.

¿Qué incluye este curso?

Incluye acceso, soporte administrativo y pedagógico a través del tutor personal y diploma acreditativo.

Duración: 8 horas

Tiempo estimado: 2 semanas

Inteligencia emocional

Objetivos del curso

- Poner énfasis en las características de la inteligencia emocional y su relación con la inteligencia exitosa en el ámbito laboral y de negocios.
- Describir las competencias emocionales, con sus cinco habilidades más importantes: Conciencia de uno mismo o Autoconciencia, Autocontrol, Automotivación, Empatía y Habilidades sociales.
- Abordar los diferentes componentes de la inteligencia emocional, en qué consisten y cómo aumentar o mejorar en ellos.
- Conocer el modelo de Mayer y Salovey y su test de inteligencia emocional MSCEIT.
- Ver cómo las habilidades sociales (asertividad y empatía) y personales (motivación, optimismo, entusiasmo) están implicadas en la inteligencia emocional y en el éxito en las relaciones personales y profesionales.
- Cómo mejorar la inteligencia emocional por uno mismo.
- Aprender a anotar nuestras emociones en un diario emocional.

Estructura general del curso

1. Inteligencia Emocional

- 1.1. ¿Qué es la inteligencia emocional?
- 1.2. Dimensiones de la inteligencia emocional
 - 1.2.1. Inteligencia intrapersonal (interna)
 - 1.2.2. Inteligencia interpersonal (externa, de relación)
- 1.3. Mapa de competencias

2. Competencias emocionales

- 2.1. Autoconciencia
 - 2.1.1. Definición
 - 2.1.2. Recomendaciones para incrementar su nivel de Autoconciencia
- 2.2. Autoconfianza
 - 2.2.1. Definición
 - 2.2.2. Recomendaciones para incrementar su nivel de Autoestima
 - 2.2.3. Exceso de autoconfianza
- 2.3. Autocontrol
 - 2.3.1. Definición
 - 2.3.2. Recomendaciones para gestionar emociones negativas
- 2.4. Empatía
 - 2.4.1. Definición
 - 2.4.2. Recomendaciones para incrementar su Empatía

3. Modelo de Mayer y Salovey

- 3.1. Componentes
- 3.2. MSCEIT, Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test

4. Habilidades sociales y personales claves

- 4.1. Introducción
- 4.2. Asertividad
- 4.3. Empatía
- 4.4. Motivación
- 4.5. Optimismo, buen humor y entusiasmo

5. Mejores su inteligencia emocional

- 5.1. No es fácil, pero es posible
- 5.2. Aprenda más sobre las aptitudes emocionales
- 5.3. Aprenda a "leer" a los demás con más precisión
- 5.4. Mejore su empatía
- 5.5. Mejore su vocabulario emocional
- 5.6. Desarrolle su manejo emocional
- 5.7. Diario emocional
- Práctica diario emocional

Recomendaciones técnicas

Para poder ejecutar la plataforma de formación necesitarás un navegador web (recomendamos IE8 o posterior / Firefox / Opera / Safari / Chrome) con el plugin de Flash 9 o posterior.

Además, recomendamos una resolución de pantalla de 1024 x 768 Así como, que la conexión a Internet sea al menos de 256 kbits/s