



Consultores & Asociados

CURSO/TALLER: INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL TRABAJO

Objetivos: Reconocer la inteligencia emocional como factor que posibilita a los participantes a una mejor relación consigo mismos y con su entorno laboral. Conocer y aplicar de manera creativa las herramientas para la mejora del clima laboral, el manejo de conflictos interpersonales, el logro de consensos, efectividad en la comunicación como en los resultados y competitividad profesional.

Contenido Temático:

- Introducción a la Inteligencia Emocional.
- Origen de la Inteligencia Emocional.
- El cerebro emocional: Cerebro, Neuro-plasticidad, procesos cognitivos.
- Test: Aplicación del manejo de emociones.
- Aprende a conocer tus propias emociones: emociones, pensamientos y conductas.
- Qué puede más: ¿La razón o la emoción? CI vs IE.
- Implicaciones de tus emociones en la calidad de vida y salud.
- Dinámicas y ejercicios vivenciales.
- Habilidades como autoconocimiento, empatía y comunicación asertiva en el buen manejo de la inteligencia emocional.
- Mejora tus relaciones personales y laborales a través de la inteligencia emocional
- Actitud positiva, alegría y buen humor.
- Proyección de videos y análisis de los mismos a través de discusión grupal.
- Ejercicios vivenciales.

Duración: 16 hrs.

No. de participantes: 20 máximo.