

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Objetivos:

1. Presentar los fundamentos teóricos sobre los que se desarrollan las técnicas de autocontrol.
2. Conocer el papel que juegan las emociones en nuestra vida.
3. Analizar las bases psicológicas que determinan la aparición y mantenimiento de los problemas emocionales.
4. Concienciar a los trabajadores de las consecuencias que tiene para el clima laboral una mala gestión de las emociones.
5. Aprender las técnicas de autocontrol como habilidades personales para conseguir los beneficios de la estabilidad emocional.

Destinatarios:

Dirigido a todo el personal de administración y servicios.

Duración:

15 horas.

Profesorado:

Gabinete de Psicología.

Certificado:

Se otorgará a los participantes Certificado de Asistencia y Aprovechamiento, siendo requisito necesario para obtenerlo la asistencia a clase durante al menos el 90% del horario lectivo y la superación de las pruebas de evaluación de conocimientos que se realicen en el curso.

Contenidos:

1. Emociones y problemas emocionales.
2. Las técnicas de autocontrol.
3. La teoría ABC.
4. Pensamientos negativos y creencias irracionales.
5. Reestructuración cognitiva. Pasos de la terapia cognitiva.
6. El clima de trabajo. Establecimiento de un clima positivo.
7. El estrés laboral.