

Técnicas de Autocontrol Emocional y Manejo de Estrés

Código Sence: 1238033715

MODALIDAD
E-Learning



Visita Nuestra Web
www.EducARAcademy.cl

Módulo 1

Conceptos de inteligencia emocional aplicados a la comunicación y a las relaciones interpersonales en el trabajo. Contenidos: ¿qué es la inteligencia emocional?

La inteligencia emocional según daniel goleman: autoconciencia. Empatía. Autocontrol. Habilidades sociales. ¿qué debemos saber de las emociones? ¿qué le sucede a nuestro cuerpo con el miedo?. Herramientas para controlar las emociones. Test de autodiagnóstico. Actividades. Resumen. Evaluación parcial.

Objetivos

Reconocer la importancia de la inteligencia emocional y su influencia en las formas de comunicación y las relaciones interpersonales según diversos postulados.



Módulo 2

Influencia del estrés en las emociones y su impacto en las relaciones interpersonales. Contenidos: influencia del estrés en el manejo de las emociones. ¿qué es el estrés? ¿cómo reconocer el estrés? Reacciones físicas. Reacciones emocionales. Trabajo bajo presión. El estrés crónico. ¿cómo combatir el estrés? ¿cómo influye el estrés en nuestras relaciones interpersonales?: comunicación. Frustración y sentimientos de inferioridad. Clima laboral. Asertividad. Responsabilidad. ¿cómo manejar el estrés en el trabajo?. Factores que influyen en el estrés laboral: malas relaciones interpersonales. Exceso de cambios. Malas condiciones ambientales. Sobrecarga de trabajo. Ambigüedad en los puestos de trabajo. Tips para evitar el estrés. Actividades. Resumen. Evaluación parcial.

Objetivos

Analizar la influencia del estrés en las emociones, y su impacto en las relaciones interpersonales según factores de riesgos.



Módulo 3

Las claves de la inteligencia emocional: comunicación, asertividad, empatía y actitud positiva.

Contenidos: inteligencia emocional en el trabajo.

Competencias personales: autoconocimiento.

Automotivación. Empatía. Gestión social. Autocontrol. La escucha activa: ¿qué es la escucha activa?. Consejos para la escucha activa. La asertividad y su relación con la inteligencia emocional. La empatía y sus beneficios en el trabajo. Simpatía v/s empatía. ¿cómo cultivar una actitud positiva en el trabajo?. Consejos para mantener un actitud positiva ante situaciones adversas. Actividades.

Resumen. Evaluación parcial.

Objetivos

Aplicar herramientas de inteligencia emocional en el fortalecimiento del clima laboral de los equipos de trabajo de acuerdo a índices de riesgos.



Nuestros Contactos

Dirección

Avenida Manquehue Sur, 520, Oficina 205
Las Condes, Santiago

Email

contacto@educaracademy.cl

Teléfono Oficina

+56 26469 3263

Whatsapp

+569 8845 2205



Más
Información



Visita Nuestra Web
www.EducAcademy.cl

