



Donostia · Bilbao · Madrid · Pamplona · Almedralejo · Sevilla · Querétaro

ADGA0005HV- La Inteligencia emocional. Profundización. **Nivel 2**

OBJETIVOS:

- Comprender que las emociones son el motor de cambio en cualquier organización.
- Saber cómo desarrollar y gestionar las actitudes nuestras y sus colaboradores la hora de emprender cualquier acción.

CONTENIDOS:

- 1.- PCR.- Círculo de Regulación Emocional
 - Repaso de los conceptos básicos
- 2.- Autoconciencia Emocional: Técnicas y Habilidades que nos ayudan a:
 - Identificar las emociones propias y ajenas.
 - Dinámica I.
 - Desarrollar un Lenguaje Emocional Básico.
 - Fiabilidad y adaptabilidad personal.
- 3.- La autoregulación, habilidades y técnicas para aprender a trabajar el:
 - Control de la impulsividad. Dinámica II
 - Control de la frustración. Dinámica III.
 - Control de la ansiedad. Dinámica IV.
- 4.- La Automotivación: Hacerse responsable de uno mismo y sentirse capaz de lograr y realizar en la vida lo que uno desea, quiere y se merece.
 - Pero - ¿qué debo trabajar y cómo?:
Autoestima. Dinámica V.
Actitud positiva. Vídeo.