

TÈCNIQUES D'INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

DIRIGIT A:

Persones que volen millorar la comunicació amb els demés i d'aquesta manera aconseguir els seus objectius a curt, mig i llarg termini

INTRODUCCIÓ

Saber gestionar les emocions és un concepte bàsic a la realitat diària actual per poder portar una vida més plena i poder comunicar-nos millor amb la resta de persones. Som “éssers socials” i el concepte i el domini de la Intel·ligència Emocional és bàsic per aconseguir el que volem a la nostra vida

Ets capaç de transmetre les teves emocions als demés?

Creus que aconseguiries saber quines emocions et transmet la persona amb qui estàs parlant?

Quantes vegades has tingut malentesos amb algú perquè no sabies què estava sentint?

No has pensat mai que et seria més fàcil comunicar els teus punts de vista si dominessis les teves pròpies emocions?

OBJECTIUS

1. Gestionar les emocions i els pensaments.
2. Comprendre les pròpies emocions i reconèixer les dels altres.
3. La Programació Neuro lingüística en la comunicació. Aprendre a comunicar-se i millorar l'ambient de treball.
4. Aprendre a resoldre malentesos mitjançant l'actitud personal en l'equip de treball. L'assertivitat.
5. Conèixer i Aplicar l'empatia com a eina que permeti mantenir i recuperar l'àmbit emocional i analitzar les pròpies experiències, l'escolta activa i la millora les relacions interpersonals.

PROGRAMA

1. UN NOU PARADIGMA SOCIAL: LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL.....2 h
 - Què és la intel·ligència emocional?
 - Perquè és important la intel·ligència emocional?
 - Intel·ligència emocional com a part de les intel·ligències múltiples.
2. ELS PENSAMENTS EN ELS ESTATS EMOCIONALS.....2 h
 - La importància dels pensaments en la creació de les emocions.
 - Som el que pensem?
- 3 ÚS DE LES TÈCNIQUES D'INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL APLICADES: EMPATIA, EMPATIA AVANÇADA I ASSERTIVITAT.....4 h
 - Què és l'empatia?
 - Importància de l'empatia en la gestió de les emocions i la comunicació amb els demés.
 - Empatia avançada: Què és i per a què serveix?
 - Assertivitat: Com dir el que penso. La passivitat i l'agressivitat.

4. INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL A LES ORGANITZACIONS.....2 h
- Utilitat de la gestió de les emocions de manera correcta en l'àmbit laboral.
 - Relacions verticals i horitzontals.
5. LES EMOCIONS.....3 h
- Què són i com reconèixer-les.
 - Les microexpressions facials: què són?
 - Emocions universals i socials.
6. TIPUS D'EMOCIONS.....3 h
- Expressió correcta de les emocions.
 - La importància del període refractari: Què és?
6. GESTIÓ DELS ESTATS EMOCIONALS EN DIFERENTS CONTEXTES.....2 h
- Aplicació de la gestió de les emocions en diferents àmbits de la nostra vida (personal, laboral,....

METODOLOGIA

Es combina l'explicació oral basada en un Prezi dinàmic amb vídeos i exercicis pràctics per a la integració dels coneixements adquirits.

Suport de mitjans audiovisuals sempre que siguin necessaris, sobretot en els mòduls d'exposició teòrics (Prezi).

Els ensenyaments seran posats en pràctica per part de l'alumnat de forma activa i participativa, de forma individual i en grups de treball que es generaran per a cada activitat

DADES CURS

INICI CURS: 03/12/14

FI: 29/12/14

DURADA: 18 h

HORARI: dilluns i dimecres de 18 a 21h