



Generalitat de Catalunya
**Consorci per a la Formació Contínua
de Catalunya**



PROGRAMES FORMATIUS TRANSVERSALS CONSORCI 2017

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

ÀREA: HABILITATS – MODALITAT: PRESENCIAL

30 HORES

BARCELONA

t. 932 652 677 f. 932 021 037
c. Tuset, 19 - 2º (Barcelona | 08006)

MADRID

t. 915 712 139 f. 915 711 952
c. del Viento, 10 (Tres Cantos, Madrid | 28760)

OBJECTIUS

Objectius generals

- Millorar la capacitat professional per poder utilitzar la intel·ligència emocional en el treball.
- Aprendre què és la Intel·ligència Emocional i quin impacte té a la nostra vida a nivell cognitiu, actitudinal i psicològic
- Conèixer quines són les emocions bàsiques per a gaudir d'unes millors relacions intrapersonals i interpersonal.

Objectius específics

- Identificar el nou enfocament de la intel·ligència per desenvolupar programes d'aplicació en àmbits laborals.
- Identificar les pròpies respostes emocionals i les seves causes.
- Potenciar l'autoconeixement com a base per al desenvolupament de la intel·ligència emocional.
- Desenvolupar l'empatia i la comunicació.
- Utilitzar i expressar intel·ligentment les emocions en àmbits professionals
- Aprendre a identificar patrons emocionals propis, avaluar la seva repercussió en l'àmbit personal, social i laboral.
- Aprendre a reconèixer les emocions alienes, identificar com ens afecten per instaurar conductes que permetin una millora en les relacions interpersonal.
- Aprendre quines són les competències emocionals bàsiques i com entrenar-les.
- Desenvolupar en l'alumne una apertura de consciència que permeti un millor auto lideratge emocional des d'una perspectiva d'ecologia emocional personal.

BARCELONA

t. 932 652 677 f. 932 021 037
c. Tuset, 19 - 2º (Barcelona | 08006)

MADRID

t. 915 712 139 f. 915 711 952
c. del Viento, 10 (Tres Cantos, Madrid | 28760)

CONTINGUTS

1. Intel·ligència Emocional. Marc conceptual i orígens.

- 1.1. Què significa emocional? Definició d'emoció i estat emocional.
- 1.2. Orígens: Intel·ligències Múltiples de Gardner, Intel·ligència Emocional de Goleman.
- 1.3. Construcció de les emocions. Conceptes bàsics sobre l'anatomia i funcionament del sistema límbic.

2. Consciència emocional .

- 2.1. Quines són les emocions bàsiques?
- 2.2. Funcions de cada emoció.
- 2.3. Classificació de les emocions.

3. Habilitats socials.

- 3.1. La Intel·ligència emocional en la nostra vida quotidiana.
- 3.2. Identificació de patrons emocionals propis i aliens.
- 3.3. Els 4 processos bàsics per un auto lideratge emocional.
- 3.4. Les competències emocionals bàsiques.
- 3.5. La Intel·ligència emocional en les relacions intrapersonals.
- 3.6. La Intel·ligència emocional en les relacions interpersonals.

4. Ecologia emocional i salut.

- 4.1. Pautes per la millora de l'ecologia emocional personal i relacional.
- 4.2. Relació entre gestió emocional i salut.

5. Principals aplicacions de la Intel·ligència emocional en l'entorn laboral.

- 5.1. Millora de la comunicació i clima en els equips de treball.

BARCELONA

t. 932 652 677 f. 932 021 037
c. Tuset, 19 - 2º (Barcelona | 08006)

MADRID

t. 915 712 139 f. 915 711 952
c. del Viento, 10 (Tres Cantos, Madrid | 28760)

5.2. Millorar qualitativa de les relacions interpersonals (dins de l'empresa i fora (clients, proveïdors)).

BARCELONA

t. 932 652 677 f. 932 021 037
c. Tuset, 19 - 2º (Barcelona | 08006)

MADRID

t. 915 712 139 f. 915 711 952
c. del Viento, 10 (Tres Cantos, Madrid | 28760)