

Intel·ligència emocional

PROGRAMA

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 pròpis i al·lens.
- 3.3. Els 4 processos bàsics per un autolideratge 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.
- 5.2. Millorar qualitativa de les relacions interpersonals (dins de l'empresa i fora (clients, proveïdors).