

DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL ENTORNO LABORAL



Dirigido a:

Dirigido a: Líderes, gerentes, encargados, técnicos y colaboradores que deseen mejorar su inteligencia emocional para una mayor efectividad en el trabajo y en las relaciones interpersonales.

Objetivos:

Objetivos del curso:

1. Comprender los componentes clave de la inteligencia emocional y su impacto en el desempeño laboral.
2. Desarrollar el autoconocimiento emocional y la autorregulación para una gestión más efectiva del comportamiento en el trabajo.
3. Fomentar la empatía y las habilidades sociales para mejorar las relaciones interpersonales y el liderazgo.
4. Aprender a gestionar el estrés y las emociones en situaciones laborales desafiantes.
5. Incorporar la inteligencia emocional en la toma de decisiones y la resolución de conflictos en el equipo.

Contenidos formativos:

1. Módulo: Introducción a la Inteligencia Emocional
 1. Definición de Inteligencia Emocional
 2. Los cinco componentes de la Inteligencia Emocional
 3. Beneficios de la inteligencia emocional en el entorno laboral
2. Módulo: Autoconocimiento y Autogestión Emocional
 1. Autoconocimiento emocional
 2. Autodiagnóstico emocional
 3. Autorregulación emocional
 4. Gestión emocional en situaciones de conflicto
3. Módulo: Empatía y Habilidades Interpersonales
 1. Desarrollo de la empatía
 2. Técnicas para mejorar la empatía
 3. Gestión de relaciones interpersonales
 4. Liderazgo emocional



4. Módulo: Gestión del Estrés y Resiliencia Emocional

1. Identificación de fuentes de estrés en el entorno laboral
2. Técnicas de gestión del estrés
3. Resiliencia emocional
4. Estrategias para mejorar la resiliencia

5. Módulo: Aplicación de la Inteligencia Emocional en la Resolución de Conflictos y la Toma de Decisiones

1. Resolución de conflictos con inteligencia emocional
2. Toma de decisiones emocionalmente inteligente
3. Ejercicios prácticos

Duración: 14 Horas

Fecha Inicio: 10-03-2025

Fecha Fin: 07-04-2025

Horario: -

Lugar Impartición: Consultar

Precio: 252,00€ (50% del importe del curso al formalizar la matrícula y el resto al inicio del curso)

Descuentos: PRECIO ÚNICO

Tipo de Formación: Bonificable. Todos nuestros cursos son bonificables por la Fundación Tripartita.

Requisitos: Consultar

Calendario: Estamos actualizando el contenido, perdona las molestias.

** Delfín Formación es una entidad inscrita y acreditada en el registro de Centros y Entidades de Formación Profesional para el Empleo de la Comunidad Valenciana.*

** Si tienes cualquier duda, por favor llámanos al 965 34 06 25 o envíanos un WhatsApp al 607 74 52 82, te responderemos lo más rápido posible.*