

## 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.*

