

INTELIGENCIA
EMOCIONAL
RESILIENTE

GESTIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL RESILIENTE Y LA PSICOLOGÍA POSITIVA



CreatiaBusiness



GESTIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL RESILIENTE Y LA PSICOLOGÍA POSITIVA

OBJETIVO

La INTELIGENCIA EMOCIONAL se entiende como un conjunto de habilidades que nos permite, entre otras cosas, tomar las riendas de nuestros impulsos emocionales, comprender los sentimientos más profundos de nuestros semejantes, manejar amablemente nuestras relaciones o dominar esa capacidad que señaló Aristóteles de enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto.

Los objetivos y beneficios son:

- Reconocer emociones propias.
- Reconocer las emociones de los demás.
- Identificar y nombrar correctamente a las emociones.
- Incrementar el nivel de tolerancia a la frustración.
- Identificar de manera anticipada los efectos nocivos de las emociones negativas.
- Ser capaz de construir emociones positivas.
- Ser capaz de lograr la automotivación.
- Tener una actitud positiva ante la vida.
- Desarrollar la capacidad de avanzar.

HORAS 16 horas por curso



ELEMENTOS CLAVE DE LA FORMACIÓN

- FORMAS DE APLICAR LA RESILIENCIA, INTELIGENCIA EMOCIONAL Y PSICOLOGÍA POSITIVA Y COACHING RESOLUTIVO EN NUESTRO ENTORNO.
- CÓMO SER MÁS RESILIENTES, MÁS INTELIGENTES EMOCIONALMENTE Y POSITIVOS EN NUESTRO ENTORNO O EN LA ORGANIZACIÓN.

PROGRAMA DEL CURSO

INTELIGENCIA EMOCIONAL

- ¿Para qué sirve la Inteligencia emocional?
- Desarrollo de 3 Habilidades:
 - Habilidad1: AUTOCONTROL, el dominio de uno mismo.
 - Habilidad2: El ENTUSIASMO, la aptitud maestra para la vida.
 - Habilidad3: La EMPATÍA, ponerse en la piel de los demás.
- MEDITACIÓN para integrar estas tres habilidades.
- 5 ejercicios para mejorar la Inteligencia Emocional.
- Inteligencia Emocional en el trabajo:
 - MOTIVACIÓN Propia y cómo motivar a los demás, a través de la Comunicación, asertividad, Liderazgo y de ser Resolutivo.
 - Desarrollo de Objetivos claros a través de un plan de Acción para toma de decisiones
 - Las 4 Fases del Plan de Acción para la Toma de Decisiones y Motivación.
- MEDITACIÓN/VISUALIZACIÓN de cómo sería la situación que buscamos. (o el escenario deseado).



COMUNICACIÓN EFICAZ, SENTIRSE BIEN

- Conseguir sentirnos más seguros y satisfechos al poder expresarnos de forma adecuada.
- Desarrollo de los Cinco Secretos de una Comunicación Eficaz.
- Establecer un Diario de Relación.
- Las Diez Distorsiones que desencadenan los conflictos personales.
- Los Errores Comunes de la Comunicación.

RESILIENCIA Y PSICOLOGÍA POSITIVA

- Desarrollo de la resiliencia en una Organización.
- Análisis de las diferentes fases y su repercusión.
- Innovación, estrés, autoestima y resiliencia.
- Concepto de “actitud”.
- Qué es la Flexibilidad. Para qué sirve.
- Desarrollo de nuestras Fortalezas.
- Generación Activa de respuestas.

Contamos con un equipo humano altamente cualificado, compuesto por los **mejores expertos de España** en cada materia. Son formadores de vocación, motivados por un clima de aprendizaje continuo, que combina la actividad formativa con el desarrollo de su actividad profesional, garantizando experiencia real en las materias que imparten.

El objetivo de nuestra formación es que sea **innovadora**, aportando **valor y especialización**. Todos los servicios están diseñados para adaptarnos a **su realidad concreta**, desde la gestión de bonificaciones pasando por formación a medida, consultoría de proyectos hasta los valores añadidos que creamos expresamente para usted.

Hemos implantado sistemas que permitan garantizar de forma objetiva la calidad de los servicios que ofrecemos y así lo certifica TÜV RHEINLAND, desarrollando nuestra actividad según la norma UNE-EN-ISO 9001:2008.

SOCIAL MEDIA - GAMIFICACIÓN - RECURSOS
HUMANOS - MINDFULNESS - TECNOLOGÍA Y
SEGURIDAD TIC - IDIOMAS - CALIDAD

C/ Fortuny 3 - 1º Dcha.
28010 Madrid
T. 91 391 44 29
F. 91 771 07 90
info@creatiabusiness.com