

## **CURSO INTELIGENCIA EMOCIONAL**

### **OBJETIVOS**

1. Desarrollar el Autoconocimiento: toma de conciencia de puntos fuertes y puntos susceptibles de mejora.
2. Identificar de las propias emociones y sentimientos.
3. Desarrollar claves específicas de regulación emocional ante situaciones estresantes.
4. Potenciar una actitud personal adecuada ante el cambio. Actitudes positivas ante las situaciones de la vida.
5. Mejorar las habilidades sociales para una mayor efectividad en las relaciones.
6. Incrementar la empatía en las relaciones con los demás.
7. Potenciar los recursos adecuados para la resolución de conflictos: creatividad.
8. Adquirir hábitos saludables para fomentar el bienestar.
9. Conocer y desarrollar pautas para propiciar estados de relajación.

### **PROGRAMA**

1. Autoconocimiento de las emociones y claves para su adecuada canalización.
2. El reconocimiento de las emociones, acceso al mundo propio. Feedback interno y externo. La honestidad como conexión con el propio mundo emocional.
3. Estrategias para la canalización de emociones: la inteligencia emocional.
4. Claves específicas para la regulación de patrones improductivos de respuesta emocional: victimismo, culpa y resentimiento.
5. Gestión del cambio en el ámbito personal.
6. Papel de las creencias. Creencias limitadoras y/o potenciadoras. Nuestros límites frente al entorno laboral.
7. El papel de la actitud en el afrontamiento del cambio. Cambio de los «tengo que», «debería», ... en «quiero».
8. Resistencia al cambio: manifestaciones de la resistencia al cambio personal.
9. Identificación de los factores de riesgo y de protección, personales y situacionales de cada participante.
10. Potenciación de las habilidades y recursos necesarios para la gestión del cambio.
11. Formas de motivación hacia el cambio: conocimiento de sus claves.
12. Capacidad de empatía.
13. Relaciones personales a través de la resolución de conflictos.
14. Toma de conciencia e identificación de fortalezas personales y cualidades positivas para un afrontamiento constructivo.

15. Manejo de distintas técnicas de relajación: técnicas de relajación mediante control respiratorio y relajación muscular progresiva.
16. Técnicas de visualización para potenciar estados de bienestar.

### **METODOLOGÍA DEL CURSO**

El curso es presencial y se caracteriza por ser eminentemente práctico y vivencial, buscando la participación personal para una más profunda asimilación. Primero el alumno experimenta personalmente las dinámicas para poder después adquirir la formación necesaria y aplicarlas en su contexto personal y laboral.

**DURACIÓN:** 40 horas.

### **METODOLOGÍA**

Se desarrollará de una forma dinámica y práctica.

### **FECHAS DE REALIZACIÓN. Opciones:**

- **Mayo 12, 13, 14 y 15** (S,D,L,M)
- **Agosto 15, 16, 17 y 18** (X,J,V,S)
- **Octubre 11, 12, 13 y 14** (J,V,S,D)
- **Octubre 20, 21, 27 y 28** (S,D)
- **Noviembre 1, 2, 3 y 4** (J,V,S,D)
- **Noviembre 8, 9, 10 y 11** (J,V,S,D)
- **Diciembre 6, 7, 8 y 9** (J,V,S,D)

**HORARIO:** 10 a 20 horas.

**LUGAR DE CELEBRACIÓN:** C/ Fernando el Católico, 63. 28015 – Madrid.

**PRECIO:** 480 €.

### **PROFESORADO:**

#### **Javier Mañero Moreno.**

Director de Escuela de Inteligencia. Licenciado en Empresariales (UCM). Cursos de Psicología Aplicada. Practitioner, Master en Inteligencia Emocional, Coaching y PNL. Coach. Más de treinta años de experiencia como docente. Director del programa del Master de Coaching, Inteligencia emocional y P.N.L por la UCJC. Gerente en la formación de competencias emocionales en la empresa. Emprendedor y empresario durante más de 30 años en el sector de la formación y auditoría.