

PROGRAMES DE FORMACIÓ TRANSVERSAL CONSORCI 2021

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

**ÀREA: COMPETÈNCIES TRANSVERSALS DE
GESTIÓ I HABILITATS PERSONALS
MODALITAT: PRESENCIAL
30H**

OBJECTIUS

Objectius generals:

- Millorar la capacitat professional per poder utilitzar la intel·ligència emocional en el treball.
- Aprendre què és la intel·ligència emocional i quin impacte té a la nostra vida a nivell cognitiu, actitudinal i psicològic.
- Conèixer quines són les emocions bàsiques per a gaudir d'unes millors relacions intrapersonals i interpersonals.

Objectius específics:

- Identificar el nou enfocament de la intel·ligència per desenvolupar programes d'aplicació en àmbits laborals.
- Identificar les pròpies respostes emocionals i les seves causes.
- Potenciar l'autoconeixement com a base per al desenvolupament de la intel·ligència emocional.
- Desenvolupar l'empatia i la comunicació.
- Utilitzar i expressar intel·ligentment les emocions en àmbits professionals.
- Aprendre a identificar patrons emocionals propis, avaluar la seva repercussió en l'àmbit personal, social i laboral.
- Aprendre a reconèixer les emocions alienes, identificar com ens afecten per instaurar conductes que permetin una millora en les relacions interpersonals.
- Aprendre quines són les competències emocionals bàsiques i com entrenar-les.
- Desenvolupar en l'alumne una apertura de consciència que permeti un millor autolideratge emocional des d'una perspectiva d'ecologia emocional personal.

CONTINGUTS

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 propis i alienes.
- 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)).