



Programa formativo



CONSEJERÍA DE ECONOMÍA,
HACIENDA Y EMPLEO



SERVICIO PÚBLICO
DE EMPLEO ESTATAL
SEPE

CTR0007 | PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

30 horas

OBJETIVO GENERAL:

Interpretar la inteligencia emocional para aplicarla de manera transversal en diferentes contextos.

CONTENIDOS:

1. IDENTIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES

1.1. Identificación de las emociones

1.1.1. Emociones básicas

1.1.2. Manejo de la aceptación

1.1.3. Dominio de la resiliencia

1.1.4. Aplicación del perdón

1.1.5. Formulación de la gratitud

1.2. Gestión emocional y salud

1.2.1. Definición de ecología emocional

1.2.2. Mejora del clima y la comunicación laboral

1.2.3. Construcción de relaciones interpersonales saludables

2. APLICACIÓN DE HERRAMIENTAS PARA UNA BUENA GESTIÓN EMOCIONAL

2.1. Aplicación de herramientas

2.1.1. Liderazgo y el efecto Pigmalión

2.1.2. Diseño de la rueda de la vida

2.1.3. Diferenciación entre tengo vs elijo

2.1.4. Transformación de creencias limitantes



Programa formativo



Comunidad
de Madrid

CONSEJERÍA DE ECONOMÍA,
HACIENDA Y EMPLEO



SERVICIO PÚBLICO
DE EMPLEO ESTATAL
SEPE

2.1.5. Narración de nuestra historia

2.1.6. Cambio de actitud

2.1.7. Ampliación de la autoestima

2.1.8. Incorporación del mindfulness