



MCR05. Inteligencia emocional



MCR05

Inteligencia emocional

Decide con claridad, lidera con inteligencia, motiva con propósito.

Duración: 50 horas

Modalidad: 100% online

Requisitos y conocimientos previos: no se requiere nivel académico previo, pero al ser en modalidad online es necesario poseer conocimientos básicos de informática, así como habilidades básicas de comunicación lingüística que permitan el aprendizaje y el seguimiento de la formación.

Objetivos

Objetivo general

- Dotar al alumno de los conocimientos necesarios para entender las diferentes posibilidades que ofrece el uso de la inteligencia emocional, y aplicar la misma a la mejora continua en aspectos como la atención al cliente, aumento de la productividad, reducción de conflictos, entre otros aspectos.

Objetivos específicos

- Comprender los componentes emocionales básicos y su relación con el equilibrio psicológico.
- Analizar la influencia de la genética y el entorno en las emociones.
- Identificar las diferentes inteligencias (cognitiva, emocional y colectiva) y comprender la importancia de su confluencia.
- Reconocer la relevancia de la inteligencia emocional en la vida cotidiana.
- Conectar la inteligencia emocional con las emociones, comprendiendo su utilidad y aplicando estrategias para gestionarlas.

- 
- 
- Profundizar en el autoconocimiento personal mediante técnicas de autoevaluación emocional.
 - Mejorar la autoestima y la confianza en uno mismo.
 - Identificar los elementos de la comunicación verbal y no verbal relacionados con la inteligencia emocional.

Contenidos

Unidad 1: Fundamentos de la Inteligencia Emocional.

1. Aproximación hacia los elementos que intervienen en el equilibrio psicológico del individuo.
 - 1.1. Componentes emocionales básicos.
 - 1.2. Influencia de la genética y el entorno en las emociones.
2. Identificación de las diferentes inteligencias: cognitiva, emocional y colectiva, e incentivación de la confluencia de todas ellas.
 - 2.1. Concepto de inteligencia cognitiva.
 - 2.2. Inteligencia emocional y su relevancia en la vida cotidiana.
 - 2.3. Inteligencia colectiva y su importancia en grupos y comunidades.
3. Conexión de la inteligencia emocional con las emociones, su utilidad y manejo.
 - 3.1. Reconocimiento de las emociones básicas.
 - 3.2. Estrategias para manejar las emociones.

Unidad 2: Desarrollo personal y autoconocimiento.

1. Profundización en el autoconocimiento y la autoestima.
 - 1.1. Técnicas de autoevaluación emocional.
2. Identificación de los elementos de la comunicación verbal y no verbal que entran en relación con la inteligencia emocional.
 - 2.1. Importancia de la comunicación en las relaciones interpersonales.
3. Implementación de técnicas que mejoran la comunicación verbal y no verbal.

3.1. Desarrollo de habilidades de escucha activa. Técnicas para expresar ideas de manera efectiva.

4. Técnicas avanzadas de gestión emocional.

5. Desarrollo de habilidades de negociación y persuasión.

Unidad 3: Habilidades sociales y comunicación.

1. Reconocimiento de las habilidades sociales relacionadas con la inteligencia emocional (asertividad, escucha activa, empatía), para trabajar sobre las mismas.

1.1. Desarrollo de la asertividad en la comunicación.

1.2. Fomento de la empatía en las relaciones interpersonales.

2. Aplicación de la inteligencia emocional a las organizaciones, y en especial, a los equipos de trabajo y al liderazgo.

2.1. Integración de la inteligencia emocional en la cultura organizacional.

2.2. Uso de la inteligencia emocional en la toma de decisiones en equipos y líderes.

3. Estudios de caso en inteligencia emocional.

4. Aplicación de la inteligencia emocional en distintos contextos culturales.

Unidad 4: Motivación y creatividad.

1. Orientación e implementación de la inteligencia emocional como factor impulsor de la motivación y la creatividad.
 - 1.1. Fomento de la creatividad y la innovación en un entorno emocionalmente inteligente.
2. Interiorización de actitudes que potencien la mejora continua.
 - 2.1. Desarrollo de la autodisciplina y la autorregulación emocional.
 - 2.2. Gestión del fracaso y la resiliencia como motores de la perseverancia.
3. Comunicación emocionalmente inteligente.
 - 3.1. Técnicas para mejorar la comunicación emocional.
 - 3.2. Manejo de conflictos y empatía en la comunicación.
 - 3.3. Ejercicios prácticos y casos de estudio.

Unidad 5: Resiliencia y relaciones interpersonales.

1. Orientación e implementación de la inteligencia emocional como factor impulsor de la motivación y la creatividad.
 - 1.1. Fomento de la creatividad y la innovación en un entorno emocionalmente inteligente.
2. Interiorización de actitudes que potencien la mejora continua.
 - 2.1. Desarrollo de la autodisciplina y la autorregulación emocional.
 - 2.2. Gestión del fracaso y la resiliencia como motores de la perseverancia.
3. Comunicación emocionalmente inteligente.
 - 3.1. Técnicas para mejorar la comunicación emocional.



3.2. Manejo de conflictos y empatía en la comunicación.

3.3. Ejercicios prácticos y casos de estudio.

