

## **PLANES DE FORMACIÓN DIRIGIDOS PRIORITARIAMENTE A TRABAJADORES OCUPADOS**

### **PROGRAMA DE LA ESPECIALIDAD FORMATIVA: GESTIÓN DE LAS EMOCIONES**

- Horas totales: 16
- Modalidad: TF

#### **OBJETIVO GENERAL:**

Adquirir conocimiento de los fundamentos básicos de la inteligencia emocional y su impacto en nuestras relaciones con otras personas.

#### **CONTENIDOS FORMATIVOS:**

##### **1. INTELIGENCIA EMOCIONAL**

- 1.1. Definición de inteligencia emocional.
- 1.2. Elementos de base en la inteligencia emocional.

##### **2. TIPOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL**

- 2.1. Inteligencia intrapersonal.
- 2.2. Inteligencia interpersonal.

##### **3. LA VERTIENTE INTRAPERSONAL**

- 3.1. Las capacidades para saber manejar las emociones.
- 3.2. Asertividad.
- 3.3. Empatía.

##### **4. LA VERTIENTE INTERPERSONAL**

- 4.1. La vertiente interpersonal.
- 4.2. La comunicación.
- 4.3. La ventana de Johari.
- 4.4. Gestión de conflictos.
- 4.5. Las resistencias al cambio