



Técnico Profesional de Inteligencia Emocional y Control del Estrés Laboral



Working

Formación Integral S.L.

www.workingformacion.com

OBJETIVOS

Este curso online de Técnico Profesional de Inteligencia Emocional y Control del Estrés Laboral le ofrece una formación especializada en la materia. Las técnicas de control y las habilidades de inteligencia emocional son prácticas y destrezas fundamentales en situaciones donde confluyen varias personas y en concreto en el aspecto laboral, así el curso se convierte en una oportunidad solvente para aquellos que aún integrados perfectamente en su puesto de trabajo deban actualizar y ampliar conocimientos o ejercitarse en nuevos aspectos como los que presentamos.

CONTENIDOS

MÓDULO 1: INTELIGENCIA Y EMOCIONES

TEMA 1. LA INTELIGENCIA

La Inteligencia

Inteligencia Interpersonal

Inteligencia Intrapersonal

Breve Historia de la medición de la Inteligencia

Orígenes de los test de Inteligencia

Aportaciones de los test de Inteligencia

TEMA 2. LAS EMOCIONES

Las emociones

La Pasión y la Razón

MÓDULO 2: INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICADA AL ENTORNO LABORAL

TEMA 3. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Concepto de Inteligencia Emocional

Teorías y Modelos de la Inteligencia Emocional

Componentes de la Inteligencia Emocional

Aptitudes en las que se basa la Inteligencia Emocional

Evaluación de la Inteligencia Emocional

TEMA 4. EL LIDERAZGO

Liderazgo

Enfoques en la teoría del liderazgo

Estilos de liderazgo

El papel del líder

El líder como coach. Utilizando la Inteligencia Emocional

TEMA 5. LOS EQUIPOS DE TRABAJO EN LAS ORGANIZACIONES ACTUALES

La Importancia de los equipos en las organizaciones actuales

Modelos explicativos de la eficacia de los equipos

Composición de equipos, recursos y tareas

Los procesos en los equipos

TEMA 6. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS EQUIPOS DE TRABAJO

La Inteligencia Emocional en los equipos de trabajo

Programas de Desarrollo de Inteligencia Emocional

TEMA 7. TÉCNICAS PARA MEJORAR EL FUNCIONAMIENTO DE UN EQUIPO

Programa de entrenamiento

Técnicas de desarrollo en equipo

MÓDULO 3: ESTRÉS, ANSIEDAD Y HABILIDADES SOCIALES

TEMA 8. EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y LAS HABILIDADES SOCIALES

Introducción. Antecedentes históricos del estrés

Conceptos Básicos

Desencadenantes y causas del estrés

Tipos de estrés

Síntomas del estrés

Consecuencias del estrés

TEMA 9. EL ESTRÉS LABORAL

Introducción

Concepto y Modelos Teóricos del estrés laboral

Desarrollo del Estrés Laboral

Tipos de estrés Laboral

Causas del Estrés Laboral

Síntomas del estrés laboral

Consecuencias del Estrés Laboral

TEMA 10. EL BURNOUT

¿Qué es el Burnout?

Tipos de Burnout

Fases del Burnout

Causas del Burnout

Síntomas del Burnout

Consecuencias del Burnout

Relaciones entre Estrés y Burnout

TEMA 11. PREVENCIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL

Medidas de prevención e intervención

Técnicas para la prevención del estrés

Intervención en situaciones de crisis

MÓDULO 4: LA AUTOESTIMA

TEMA 12. LA AUTOESTIMA: CONCEPTOS CLAVES PARA LUCHAR CONTRA EL ESTRÉS

Definición de autoestima: autoestima alta, baja y su desarrollo

Auto-respeto

Como hacer frente a las críticas. Responder a las quejas

Creatividad y Auto-realización en el trabajo

MÓDULO 5: TÉCNICAS DE AUTOCONTROL

TEMA 13. TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL

Imaginación/Visualización

Entrenamiento asertivo

Técnica de control de la respiración

Administración del tiempo

La relajación

TEMA 14. TÉCNICAS COGNITIVAS

Solución de problemas

Detención del pensamiento

La inoculación del estrés

La sensibilización encubierta

Terapia racional emotiva de Ellis

TEMA 15. TÉCNICAS GRUPALES

Dinámicas de grupos

MODALIDAD

METODOLOGÍA

Online. Se entrega el material a través de nuestra plataforma virtual homologada. Contará con acceso a la misma las 24 horas al día los 365 días a la semana.

<http://cursosonline.workingformacion.com>

DURACIÓN

300 horas

IMPARTIDO POR

Tutor experto en la materia. Contará con apoyo a través de nuestra plataforma en todo momento.

Al finalizar el curso se hará entrega de un
DIPLOMA HOMOLOGADO





Working

Formación Integral S.L.

Paseo Rosales 32, local 9 50008 Zaragoza
976 242 109 - info@workingformacion.com

www.workingformacion.com

