

# CURSO ONLINE INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL TRABAJO

Según Goleman la inteligencia emocional “es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones”. Robert Cooper, opina que es “la capacidad de sentir, entender y aplicar eficazmente el poder y la agudeza de las emociones como fuente de energía humana, información, conexión e influencia”.

La inteligencia emocional favorece los vínculos personales saludables, ya que incluye la habilidad de compartir y entender también las emociones de los demás.

Las organizaciones en las que se cultiva la inteligencia emocional tiene como beneficio: una comunicación eficaz, bienestar de los empleados consigo mismo y el entorno, buen ambiente laboral, motivación, mejora en el trabajo en equipo, mejores relaciones con los clientes y aumento de la productividad.

---

## OBJETIVOS

- Comprender que es la inteligencia emocional y cuáles son sus componentes.
- Conocer nuestras emociones, cómo se manifiestan, de dónde vienen y qué provocan. Herramientas para la autogestión de emociones.
- Asimilar la importancia de la inteligencia emocional en las empresas y sus beneficios.
- Identificar herramientas para conocer las emociones de los demás y establecer relaciones positivas con otras personas.
- Evaluar los tipos de liderazgo y las competencias emocionales de un líder.

# CONTENIDO

## 1- Introducción a la Inteligencia Emocional

- ✚ El concepto de inteligencia emocional.
- ✚ Inteligencias y éxito.
- ✚ Los 3 dominios del Ser Humano: Corporalidad, Emocionalidad y Lenguaje.
- ✚ La emoción como disposición para la acción.
- ✚ Tipos de emociones y funciones.
- ✚ Componentes de la Inteligencia Emocional.
- ✚ Bienestar/Felicidad

## 2- Autonocimiento

- ✚ Percepción. Foco de atención.
- ✚ Creencias: expansivas y limitadoras
- ✚ Conocimiento de uno mismo.

## 3- Estrategias de intervención en la emocionalidad

- ✚ Competencias emocionales intrapersonales e interpersonales
- ✚ Autoconciencia. Autorregulación. Motivación. Empatía. Habilidades sociales.
- ✚ Los 4 estados de Ánimo básicos.
- ✚ Pasar del resentimiento a la aceptación y la paz.
- ✚ Pasa de la resignación a la motivación

## 4- Trabajo específico sobre las emociones

- ✚ Cómo identificar, discriminar y autorregular las emociones.
- ✚ El enojo: convertir el enojo que destruye en enojo que resuelve.
- ✚ La envidia: transformar el deseo de destruir los logros del otro en una fuente generadora de motivación.
- ✚ El miedo: como señal que indica una falta de recursos para enfrentar una amenaza.
- ✚ La Exigencia: Cómo lograr la Excelencia sin exigencia.

## 5- Aplicación de la inteligencia emocional en el ámbito laboral.

- ✚ ¿Por qué es importante la inteligencia emocional en las empresas?
- ✚ Aplicadas a personas y equipos.
- ✚ Características y rasgos de las personas de éxito.
- ✚ Características y rasgos de las personas que fracasan.
- ✚ Inteligencia emocional aplicada a la salud: Prevención del estrés laboral.

## 6- Inteligencia y liderazgo

- ✚ Estilos de liderazgo según Goleman
- ✚ Del autoliderazgo al liderazgo
- ✚ Las competencias emocionales en el líder

## Modalidad del curso:

**Disertantes:** Licenciada Psicóloga Marina Laurini, Licenciada Psicóloga Julieta Sirtori.

**Fechas programadas:** a confirmar.

**Modalidad:** Plataforma Zoom.

**Horario de cursado:** 16:00 a 18:00 hs.

**Forma de pago:** Depósito, transferencia, mercado pago.

Sin otro particular. Lo saluda a Uds. muy atentamente:

El Equipo de Sinérgica

Sinérgica – Consultoría de Organizaciones.

[www.sinergicaconsultora.com.ar](http://www.sinergicaconsultora.com.ar)