Asesoramiento y Formación en Gestión Empresarial

TÉCNICO DE

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y CONTROL DEL ESTRÉS LABORAL

Formación ONLINE

"Una forma diferente de entender la formación"



OBJETIVOS

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. Este curso es la oportunidad solvente para todos los que deban actualizar y ampliar conocimientos en el ámbito de las emociones y del estrés.

DIRIGIDO A

Si se dedica profesionalmente al ámbito profesional del asesoramiento y control de las emociones, o si aun no siendo así desea desarrollar las competencias necesarias para obtener el máximo potencial, tanto propio como de quienes se encuentran a su alrededor, este curso ofrece la oportunidad de reflexionar y aprender sobre todo ello, campo especialmente atractivo, tanto en lo personal como en lo profesional.

METODOLOGÍA DE ESTUDIO

Este master se imparte con metodología 100% **Online** y flexible; el alumno decide cuándo y dónde lo realiza. El curso se realiza en nuestro Campus Virtual con el apoyo de un dinamizador que acompaña al alumno durante toda su formación.

Cognitiom ofrece un trato cercano a sus alumnos, atendiéndoles activamente y facilitando en todo momento la consecución de los objetivos de aprendizaje del alumno.

DURACIÓN

El alumno dispone de **5 meses** para realizar el curso de **300 horas** lectivas.

TITULACIÓN

Finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá diploma acreditativo como **"TÉCNICO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y CONTROL DEL ESTRÉS LABORAL"**, expedido por COGNITIOM Formación, entidad especializada en formación para profesionales y empresas, y avalada por su condición de socio de la **Asociación Española de Calidad.**

BOLSA DE TRABAJO

Todos nuestros alumnos dispondrán, con carácter **gratuito,** del servicio de **Bolsa de Trabajo y Prácticas** con el objetivo de facilitarles el acceso a las ofertas de empleo y prácticas disponibles en el mercado y que puedan mejorar profesionalmente.

FINANCIACIÓN

Esta formación **se puede financiar** de manera fraccionada en cómodas cuotas. Consultar con nuestros asesores comerciales.

PROGRAMA

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

Productos relacionados