TÉCNICO PROFESIONAL DE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y CONTROL DEL ESTRÉS LABORAL

ESCUELA SUPERIOR DE ESTUDIOS PROFESIONALES

GRUPO EDUCATIVO ESBA

ESEP ESCUELA SUPERIOR DE ESTUDIOS PROFESIONALES

ESBA ESTUDIOS SUPERIORES DE BUENOS AIRES

"Educación de calidad al alcance de todos"

- ✓ Más de 75.000 egresados
- ✓ 40 años de experiencia

• DESCRIPCIÓN DE LA FORMACIÓN •

Este curso 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.

• OBJETIVOS •

- Enseñar al alumno los conceptos básicos relacionados con la Inteligencia Emocional y el Estrés, para que sea capaz de identificar las emociones, efectos y acciones que pueda provocar una situación del conflicto.
- Adquirir conocimientos para llevar a cabo actuaciones de prevención e intervención en situaciones de estrés y ansiedad, tanto a nivel individual como colectivo.
- Reconocer el impacto y la gran influencia de las actitudes, creencias y comportamientos de basados en los principios de la inteligencia emocional sobre el éxito laboral de un sujeto y la calidad de vida.
- Delimitar el marco teórico de la inteligencia emocional, analizando los conceptos que se consideran claves para comprender la inteligencia emocional y sus implicaciones en la vida de una persona.
- Adquirir conocimientos teóricos que ayuden a asumir que las emociones están presentes a lo largo de la vida y que una buena gestión de dichas emociones va a favorecer la consecución de metas y objetivos que la persona quiera alcanzar.

• DESTINATARIOS •

El curso está dirigido a cualquier profesional que tenga competencias relacionadas con las prácticas de control emocional y control del estrés de los miembros que conforman la organización, así como a personas

que por las relaciones humanas que mantengan, estén interesadas en descubrir cuestiones relacionadas con la inteligencia emocional y el estrés.

• PREPARA AL ALUMNO PARA •

Dominar a nivel teórico-práctico las técnicas de control del estrés e inteligencia emocional más eficaces y útiles, estableciendo unas prioridades para que en función de la situación de la que se trate el alumno sea capaz de escoger la técnica que mejor resuelve el conflicto que se desarrolle.

• TITULACIÓN •

Al finalizar el Curso Técnico Profesional de Inteligencia Emocional y Control del Estrés Laboral obtendrá una titulación emitida por la Escuela Superior de Estudios Profesionales y el grupo educativo ESBA.

DURACIÓN: 300hs

• ¿QUÉ DISTINGUE A ESTE CURSO DE LOS DEMÁS? •

La Escuela Superior de Estudios Profesionales, en conjunto con Grupo Educativo ESBA, unen su experiencia y trayectoria para ofrecerte esta capacitación de una manera clara, didáctica y sencilla, que te permitirá obtener importantes conocimientos en la temática, en clases virtuales, sin días ni horarios fijos de cursada y a tu propio ritmo.

• TEMARIO •

MÓDULO 1: INTELIGENCIA Y EMOCIONES

TEMA 1. LA INTELIGENCIA

1. La Inteligencia
2. Inteligencia Interpersonal
3. Inteligencia Intrapersonal
4. Breve Historia de la medición de la Inteligencia
5. Orígenes de los test de Inteligencia
6. Aportaciones de los test de Inteligencia

TEMA 2. LAS EMOCIONES

1. Las emociones
2. La Pasión y la Razón

MÓDULO 2: INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICADA AL ENTORNO LABORAL

TEMA 3. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Concepto de Inteligencia Emocional
2. Teorías y Modelos de la Inteligencia Emocional
3. Componentes de la Inteligencia Emocional
4. Aptitudes en las que se basa la Inteligencia Emocional
5. Evaluación de la Inteligencia Emocional

TEMA 4. EL LIDERAZGO

1. Liderazgo
2. Enfoques en la teoría del liderazgo
3. Estilos de liderazgo
4. El papel del líder
5. El líder como coach. Utilizando la Inteligencia Emocional

TEMA 5. LOS EQUIPOS DE TRABAJO EN LAS ORGANIZACIONES ACTUALES

1. La Importancia de los equipos en las organizaciones actuales
2. Modelos explicativos de la eficacia de los equipos
3. Composición de equipos, recursos y tareas
4. Los procesos en los equipos

TEMA 6. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS EQUIPOS DE TRABAJO

1. La Inteligencia Emocional en los equipos de trabajo
2. Programas de Desarrollo de Inteligencia Emocional

TEMA 7. TÉCNICAS PARA MEJORAR EL FUNCIONAMIENTO DE UN EQUIPO

1. Programa de entrenamiento
2. Técnicas de desarrollo en equipo

MÓDULO 3: ESTRÉS, ANSIEDAD Y HABILIDADES SOCIALES

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

1. Introducción. Antecedentes históricos del estrés
2. Conceptos Básicos
3. Desencadenantes y causas del estrés
4. Tipos de estrés
5. Síntomas del estrés
6. Consecuencias del estrés

TEMA 9. EL ESTRÉS LABORAL

1. Introducción
2. Concepto y Modelos Teóricos del estrés laboral
3. Desarrollo del Estrés Laboral
4. Tipos de estrés Laboral
5. Causas del Estrés Laboral
6. Síntomas del estrés laboral
7. Consecuencias del Estrés Laboral

TEMA 10. EL BURNOUT

1. ¿Qué es el Burnout?
2. Tipos de Burnout
3. Fases del Burnout
4. Causas del Burnout
5. Síntomas del Burnout
6. Consecuencias del Burnout
7. Relaciones entre Estrés y Burnout

TEMA 11. PREVENCIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL

1. Medidas de prevención e intervención
2. Técnicas para la prevención del estrés
3. Intervención en situaciones de crisis
4. MÓDULO 4: LA AUTOESTIMA

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

1. Definición de autoestima: autoestima alta, baja y su desarrollo
2. Auto-respeto
3. Como hacer frente a las críticas. Responder a las quejas
4. Creatividad y Auto-realización en el trabajo
5. MÓDULO 5: TÉCNICAS DE AUTOCONTROL

TEMA 13. TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL

1. Imaginación/Visualización
2. Entrenamiento asertivo
3. Técnica de control de la respiración
4. Administración del tiempo
5. La relajación

TEMA 14. TÉCNICAS COGNITIVAS

1. Solución de problemas
2. Detención del pensamiento
3. La inoculación del estrés

4. La sensibilización encubierta
5. Terapia racional emotiva de Ellis

TEMA 15. TÉCNICAS GRUPALES

1. Dinámicas de grupos