

MÁSTER

MÁSTER EXPERTO EN SOFT SKILLS Y LIDERAZGO
PROFESIONAL



ELBS203

- DIPLOMA AUTENTIFICADO POR NOTARIO EUROPEO -



DESTINATARIOS

Esta Titulación está dirigida a empresarios, directivos, emprendedores, trabajadores, estudiantes y cualquier persona que pretenda adquirir los conocimientos necesarios en relación con este ámbito profesional.

Permite conocer sobre el liderazgo en la gestión de equipos, las habilidades, los fundamentos de la comunicación, ¿qué son las emociones?, las teorías sobre las emociones, la introducción a la inteligencia emocional, las bases de la inteligencia y del desarrollo emocional, las competencias emocionales relacionadas con la inteligencia emocional, la influencia motivacional, la comunicación efectiva, la resolución de conflictos, entre otros conceptos relacionados. Además, al final de cada unidad didáctica el/la alumno/a encontrará ejercicios de autoevaluación que le permitirá hacer un seguimiento del curso de forma autónoma.

El alumno recibirá acceso a un curso inicial donde encontrará información sobre la metodología de aprendizaje, la titulación que recibirá, el funcionamiento del Campus Virtual, qué hacer una vez el alumno haya finalizado e información sobre Grupo Esneca Formación. Además, el alumno dispondrá de un servicio de **clases en directo**.

FICHA TÉCNICA

CARGA HORARIA
600H 

MODALIDAD
ONLINE 
*La modalidad incluye módulos con clases en directo.

CURSO INICIAL
ONLINE 

TUTORÍAS
PERSONALIZADAS 

IDIOMA
ESPAÑOL 

DURACIÓN
HASTA UN AÑO 
*Prorrogable

IMPORTE

VALOR ORIGINAL: ~~2720 €~~
VALOR ACTUAL: 680 €

CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el "**MÁSTER EXPERTO EN SOFT SKILLS Y LIDERAZGO PROFESIONAL**", de ELBS ESCUELA DE LIDERAZGO, avalada por nuestra condición de socios de la CECAP, máxima institución española en formación y de calidad.

Los diplomas, además, llevan el sello de Notario Europeo, que da fe de la validez, contenidos y autenticidad del título a nivel nacional e internacional.

CONTENIDO FORMATIVO

PARTE 1

COMUNICACIÓN EFECTIVA Y TRABAJO EN EQUIPO

MÓDULO 1. LIDERAZGO EN LA GESTIÓN DE EQUIPOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA DIRECCIÓN Y AL LIDERAZGO

1. Diferencias entre director y líder
2. Teorías del liderazgo
 - Teoría de la gran persona
 - Teoría de los rasgos
 - Teoría de la contingencia
 - Teoría de la situación
 - Teoría del comportamiento
3. Cualidades de un buen líder

UNIDAD DIDÁCTICA 2. MODELOS DE LIDERAZGO

1. Liderazgo carismático
2. Liderazgo transaccional
3. Liderazgo transformacional
4. Liderazgo situacional
5. Liderazgo autocrático
6. Liderazgo democrático
7. Liderazgo laissez faire

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PERFIL DE UN LÍDER EN LA GESTIÓN DE EQUIPOS

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 2. HABILIDADES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. HABILIDADES Y SOFT SKILLS EN EL ÁMBITO LABORAL

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESCUCHA ACTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EMPATÍA

1. Características de la empatía

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ASERTIVIDAD

1. Técnicas asertivas

UNIDAD DIDÁCTICA 5. INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Emociones
2. Técnicas de inteligencia emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 6. CREATIVIDAD

1. Modelo de las 5S
2. Pensamiento creativo
3. Estrategias, métodos y técnicas creativas

UNIDAD DIDÁCTICA 7. FLEXIBILIDAD

1. Flexibilidad y productividad
2. Resistencia al cambio

UNIDAD DIDÁCTICA 8. CAPACIDAD RESOLUTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 9. HABILIDADES COMUNICATIVAS

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 3. FUNDAMENTOS DE LA COMUNICACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO Y PROCESO DE LA COMUNICACIÓN

1. Elementos de la comunicación
2. Códigos de comunicación
 - Lenguaje
 - Paralenguaje o comunicación no verbal
 - Proxémica
 - Kinésica
 - Expresión facial
 - Postura
 - Símbolos físicos

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOS DE COMUNICACIÓN

1. Niveles de comunicación
2. Barreras de la comunicación

UNIDAD DIDÁCTICA 3. COMUNICACIÓN NO VERBAL

1. Elementos de la comunicación no verbal
 - Expresión facial
 - Expresión corporal
 - Paralingüística
 - Relación con el espacio
2. Uso de la comunicación no verbal

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 4. COMUNICACIÓN EFECTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO DE COMUNICACIÓN EFECTIVA

1. Importancia de la comunicación efectiva y el trabajo en equipo

UNIDAD DIDÁCTICA 2. COMUNICACIÓN INTERPERSONAL

1. Conversación

2. Entrevista
3. Hablar en público y comunicación grupal
 - Técnicas de grupo
 - Técnicas de presentación
 - Técnicas de conocimiento y confianza
 - Técnicas de creatividad
 - Técnicas de feedback

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 5. ORATORIA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO DE ORATORIA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. DESARROLLO DE HABILIDADES ORATORIAS

1. Elección y organización de ideas
2. Manejo del lenguaje
3. Manejo del tiempo
4. Capacidad de responder a preguntas
5. Interacciones

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ESTRUCTURA DEL DISCURSO

1. Técnicas retóricas

UNIDAD DIDÁCTICA 4. PRESENTACIÓN EN PÚBLICO

UNIDAD DIDÁCTICA 5. TÉCNICAS DE DICCIÓN

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 6. COMUNICACIÓN EN CONTEXTOS ESPECÍFICOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PRESENTACIONES

1. Identificación del propósito y público objetivo
2. Definición clara de los objetivos y mensajes clave
3. Uso de recursos visuales y apoyos adecuados

UNIDAD DIDÁCTICA 2. REUNIONES

1. Establecimiento de una agenda clara y objetivos de la reunión
2. Participación equitativa y fomento del diálogo abierto
3. Gestión del tiempo y seguimiento de acciones
4. Promoción de un ambiente de respeto y colaboración

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ENTORNOS VIRTUALES

1. Comunicación virtual
 - Equipos globales virtuales
2. Establecimiento de normas y protocolos de comunicación en línea
3. Barreras de tiempo y distancia
4. Plataformas y herramientas virtuales

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 7. GESTIÓN DE EQUIPOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EQUIPOS DE TRABAJO

1. Tipos
2. Diferencia entre equipo y grupo
3. Proceso de formación de un equipo de trabajo
4. Valores del trabajo en equipo
5. Fases y comportamiento grupal
6. Roles en el equipo

UNIDAD DIDÁCTICA 2. GESTIÓN Y DIRECCIÓN DE EQUIPOS DE TRABAJO

1. Estrategias de gestión y dirección de equipos de trabajo
2. Herramientas de trabajo en equipo
 - Lluvia de ideas o brainstorming
 - Diagrama de afinidad
 - Técnica de grupo nominal
 - Diagrama de causa-efecto

UNIDAD DIDÁCTICA 3. GESTIÓN DEL TIEMPO

1. Principios y leyes sobre el tiempo

UNIDAD DIDÁCTICA 4. DISTRIBUCIÓN DE TAREAS + DESEMPEÑO

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EMPOWERMENT

1. Tipos de empowerment
2. Relación entre líder y empleado

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 8. RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. IDENTIFICACIÓN Y COMPRENSIÓN DEL CONFLICTO

1. Comunicación abierta y efectiva
2. Enfoque en los intereses y necesidades comunes
3. Generación de opciones y búsqueda de soluciones

UNIDAD DIDÁCTICA 2. NEGOCIACIÓN Y TOMA DE DECISIONES

1. Implementación y seguimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 3. GESTIÓN DE CONFLICTOS

UNIDAD DIDÁCTICA 4. PREVENCIÓN DEL CONFLICTO

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 9. INFLUENCIA MOTIVACIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. NOCIONES BÁSICAS

1. Humanización del líder
2. Importancia del equipo

UNIDAD DIDÁCTICA 2. MOTIVACIÓN

1. Teorías de la motivación
 - Teoría de la jerarquía de las necesidades de Maslow
 - Teoría de la motivación e higiene de Herzberg
 - Teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan
 - Teoría de la expectativa de Vroom
 - Teoría de la equidad de Adams
 - Teoría del refuerzo de Skinner
 - Teoría del establecimiento de metas de Locke

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TÉCNICAS Y HERRAMIENTAS DE MOTIVACIÓN

1. Reconocimiento del trabajo
2. Comunicación efectiva
3. Empoderamiento del equipo
4. Desarrollo de habilidades
5. Buen clima laboral
6. Definición de objetivos y metas claras

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 10. ORIENTACIÓN AL CAMBIO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO DE CAMBIO

1. Flexibilidad
2. Mentalidad abierta
3. Resiliencia
4. Aprendizaje

UNIDAD DIDÁCTICA 2. INCONVENIENTES Y RESISTENCIA AL CAMBIO

1. Reconocer la necesidad de cambio
2. Capacidad de adaptación

UNIDAD DIDÁCTICA 3. METAS Y OBJETIVOS

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 11. FORMACIÓN Y DESARROLLO DE LOS TRABAJADORES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. NOCIONES BÁSICAS

1. Formación continua
2. Desarrollo profesional
3. Carrera profesional

UNIDAD DIDÁCTICA 2. DETECCIÓN DE NECESIDADES FORMATIVAS

1. Importancia de la evaluación del desempeño

2. Criterios de priorización de necesidades formativas

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EJECUCIÓN DE LA FORMACIÓN

1. Formación interna
2. Formación externa

UNIDAD DIDÁCTICA 4. VALORACIÓN DE LA FORMACIÓN

1. Factores para la eficacia de la formación

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 12. COACHING EJECUTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PRINCIPIOS Y FUNDAMENTOS DEL COACHING

UNIDAD DIDÁCTICA 2. BASES DEL COACHING EJECUTIVO

1. Ventajas de la implantación del coaching ejecutivo
2. Consecución de objetivos empresariales

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ESTRUCTURA DE UN PROCESO DE COACHING EJECUTIVO

1. Análisis de la organización
2. Planificación del programa
3. Evaluación
 - Herramientas de evaluación
4. Devolución de la información de la evaluación
5. Diseño de un plan de acción individualizado
 - Fases del plan
6. Puesta en marcha del plan
7. Sesiones de seguimiento
8. Evaluaciones periódicas

UNIDAD DIDÁCTICA 4. RENTABILIDAD DEL COACHING

UNIDAD DIDÁCTICA 5. COACHING DE EQUIPOS

1. Elementos clave del coaching de equipos
2. Proceso del coaching de equipos

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 13. SALUD EN EL ÁMBITO LABORAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL TRABAJO

1. Fomento de la salud física
2. Fomento de la salud mental

UNIDAD DIDÁCTICA 2. DAÑOS EN LA SALUD DE LOS TRABAJADORES

1. Estrés laboral
 - Síndrome del desgaste profesional

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

PARTE 2

AUTOESTIMA, ASERTIVIDAD Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

MÓDULO 1. ¿QUE SON LAS EMOCIONES?

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO DE EMOCIONES

1. Relación entre emoción y conducta
2. Funciones de las emociones
 - Funciones adaptativas
 - Funciones sociales
 - Funciones motivacionales
3. Tipos de respuesta emocional
 - Respuesta cognitiva
 - Respuesta fisiológica
 - Respuesta conductual

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOS DE EMOCIONES

1. Emociones primarias
2. Emociones secundarias

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EFECTOS

1. Efectos positivos
2. Efectos negativos

UNIDAD DIDÁCTICA 4. FORMACIÓN DE LAS EMOCIONES

1. Sistema sensorial como receptor de la información
2. Procesamiento de la información: sistema emocional y cognitivo
3. Respuesta a la información: sistema conductual

UNIDAD DIDÁCTICA 5. GESTIÓN EMOCIONAL

1. Inteligencia emocional
2. Técnicas de gestión emocional

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 2. TEORÍAS SOBRE LAS EMOCIONES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. TEORÍA DE JAMES-LANGE

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TEORÍA DE CANNON-BARD

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TEORÍA DE SCHACHTER-SINGER

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TEORÍA DE LAZARUS

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 3. INTRODUCCIÓN A LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Antecedentes
2. Origen y evolución
3. Beneficios
4. Relevancia en distintas dimensiones
 - Dimensión personal
 - Dimensión profesional
 - Dimensión social

UNIDAD DIDÁCTICA 2. INMADUREZ EMOCIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PRINCIPALES MODELOS

1. Modelo de Salovey y Mayer
2. Modelo de Goleman
3. Modelo de Bar-On

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 4. DESARROLLO EMOCIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ETAPAS

1. Desarrollo emocional en la infancia
2. Desarrollo emocional en la adolescencia
3. Desarrollo emocional en la adultez

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FACTORES INFLUYENTES

1. Aspectos biológicos y genéticos
2. Familia
3. Entorno social y cultural

UNIDAD DIDÁCTICA 3. DESAFÍOS

1. Problemas de conducta
2. Trastornos emocionales

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 5. AUTOESTIMA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO DE AUTOESTIMA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. AUTOCONCEPTO

1. Alta autoestima
2. Baja autoestima

UNIDAD DIDÁCTICA 3. CONCEPTOS BÁSICOS

1. Autoreconocimiento
2. Autoaceptación
3. Autovaloración
4. Autorespeto
5. Autosuperación

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ESCALA DE ROSENBERG

UNIDAD DIDÁCTICA 5. AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 6. EMPATÍA Y ASERTIVIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO DE EMPATÍA

1. Importancia de la empatía en la IE
2. Tipologías
3. Expresión de la empatía
 - Escucha empática
 - Perspectiva compartida
 - Expresión no verbal: lenguaje corporal

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CONCEPTO DE ASERTIVIDAD

1. Importancia de la asertividad en la IE
2. Desarrollo y expresión
 - Cambios en la comunicación
 - Afirmación de derechos
 - Técnicas de descenso de la intensidad

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 7. HABILIDADES SOCIALES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO DE HABILIDADES SOCIALES

1. Componentes
 - Componentes conductuales
 - Componentes cognitivos
 - Componentes fisiológicos
2. Desarrollo

UNIDAD DIDÁCTICA 2. HABILIDADES SOCIALES EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ESTRATEGIAS DE MEJORA

1. Aprendizaje de técnicas de comunicación
2. Escucha activa
3. Establecimiento de límites
4. Empatía
5. Asertividad

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 8. FUNDAMENTOS DE LA COMUNICACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO Y PROCESO DE LA COMUNICACIÓN

1. Elementos de la comunicación
2. Códigos de comunicación
 - Lenguaje
 - Paralenguaje o comunicación no verbal
 - Proxémica
 - Kinésica
 - Expresión facial
 - Postura
 - Símbolos físicos

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOS DE COMUNICACIÓN

1. Niveles de comunicación
2. Barreras de la comunicación

UNIDAD DIDÁCTICA 3. COMUNICACIÓN NO VERBAL

1. Elementos de la comunicación no verbal
 - Expresión facial
 - Expresión corporal
 - Paralingüística
 - Relación con el espacio
2. Uso de la comunicación no verbal

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 9. RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO DE CONFLICTO

1. Causas y orígenes

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOLOGÍAS

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ELEMENTOS

UNIDAD DIDÁCTICA 4. GESTIÓN

1. Conciliación
2. Negociación
3. Mediación
4. Arbitraje

UNIDAD DIDÁCTICA 5. AFRONTAMIENTO Y RESOLUCIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PREVENCIÓN

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 10. AUTORREGULACIÓN Y GESTIÓN DE LOS ESTADOS EMOCIONALES EN SITUACIONES DE CONFLICTO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO DE AUTORREGULACIÓN Y AUTOCONTROL

1. Importancia de la autorregulación y el autocontrol en la IE
2. Beneficios

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CATEGORÍAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL SEGÚN DISTINTOS MODELOS

1. Modelo de regulación emocional de Gross
2. Modelo de regulación emocional de Thompson
3. Comparativa de los modelos

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL

1. Supresión de pensamientos
2. Reconsideración emocional
3. Distanciamiento cognitivo

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 11. INTRODUCCIÓN AL COACHING PERSONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO DE COACHING PERSONAL

1. Origen y evolución
2. Beneficios
3. Límites

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ÁMBITOS DE APLICACIÓN

1. Dimensión laboral
2. Dimensión económica
3. Dimensión social
4. Dimensión de la salud
5. Dimensión de crecimiento personal

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PROCESO

1. Estructura del proceso
 - Objetivo
2. Características del proceso
 - Niveles lógicos de aprendizaje
 - Resistencia al cambio

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 12. TÉCNICAS EXPLORATORIAS DEL COACHING PERSONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ SON LAS TÉCNICAS EXPLORATORIAS?

UNIDAD DIDÁCTICA 2. RUEDA DE LA VIDA

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ESCALA DE VALORES

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ANÁLISIS DAFO

UNIDAD DIDÁCTICA 5. CERO PARÁSITOS

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LÍNEA DE LA VIDA

UNIDAD DIDÁCTICA 7. MANDALA PERSONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 8. VENTANA DE JOHARI

UNIDAD DIDÁCTICA 9. IDENTIDAD PÚBLICA

UNIDAD DIDÁCTICA 10. REGISTRO DE LAS EMOCIONES

UNIDAD DIDÁCTICA 11. CARTOGRAFIADO O MAPA MENTAL

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 13. CAPACIDADES BÁSICAS PARA EL CRECIMIENTO PERSONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. AUTOCONOCIMIENTO

1. Dimensiones
2. Fases
3. Identificación de las debilidades y las fortalezas
 - Debilidades
 - Fortalezas

UNIDAD DIDÁCTICA 2. AUTOESTIMA

1. Componentes
2. Desarrollo

UNIDAD DIDÁCTICA 3. AUTOMOTIVACIÓN

1. Tipos de motivación
2. Teorías
 - Teorías centradas en el contenido
 - Teorías centradas en el proceso
3. Desarrollo

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

PARTE 3

INTELIGENCIA EMOCIONAL

INTRODUCCIÓN

BASES DE LA INTELIGENCIA Y DEL DESARROLLO EMOCIONAL

MÓDULO 1. INTELIGENCIA Y EMOCIONES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA?

1. Tipos de inteligencia
 - Teoría triárquica de la inteligencia de Sternberg
 - Teoría de la inteligencia fluida y cristalizada de Cattell y Horn
 - Teoría de las inteligencias múltiples de Gardner
2. Concepto de inteligencia intrapersonal e interpersonal

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN?

1. Diferencia entre emoción y sentimiento
2. Utilidad de las emociones
3. Neurología de las emociones

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TIPOS DE EMOCIONES

1. Emociones primarias
2. Emociones secundarias

UNIDAD DIDÁCTICA 4. RESPUESTA EMOCIONAL

1. Respuesta cognitiva
2. Respuesta fisiológica
3. Respuesta conductual

UNIDAD DIDÁCTICA 5. VARIABLES DE MEDICIÓN DE LAS EMOCIONES

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 2. TEORÍAS SOBRE LAS EMOCIONES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. TEORÍA DE JAMES-LANGE

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TEORÍA DE CANNON-BARD

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TEORÍA DE SCHACHTER-SINGER

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TEORÍA DE LAZARUS

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 3. INTRODUCCIÓN A LA INTELIGENCIA EMOCIONAL (IE)

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL (IE)

1. Antecedentes
2. Origen y evolución
3. Beneficios
4. Relevancia en distintas dimensiones
 - Dimensión personal
 - Dimensión profesional
 - Dimensión social

UNIDAD DIDÁCTICA 2. INMADUREZ EMOCIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PRINCIPALES MODELOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Modelo de Salovey y Mayer
2. Modelo de Goleman
3. Modelo de Bar-on

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 4. DESARROLLO EMOCIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ETAPAS DEL DESARROLLO EMOCIONAL

1. Desarrollo emocional en la infancia
2. Desarrollo emocional en la adolescencia
3. Desarrollo emocional en la adultez

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FACTORES QUE INFLUYEN EN EL DESARROLLO EMOCIONAL

1. Aspectos biológicos y genéticos
2. Familia
3. Entorno social y cultural

UNIDAD DIDÁCTICA 3. DESAFÍOS EN EL DESARROLLO EMOCIONAL

1. Problemas de conducta
2. Trastornos emocionales

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 5. EDUCACIÓN EMOCIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

1. Importancia de educar en las emociones
2. Beneficios de la educación emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 2. MÉTODOS Y ESTRATEGIAS PARA LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

1. Aprendizaje basado en experiencias
2. Aprendizaje basado en el juego
3. Aprendizaje basado en el diálogo y la reflexión

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EDUCACIÓN EN EL HOGAR

1. Papel de la familia
2. Estrategias de mejora

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EDUCACIÓN EN EL AULA

1. Papel del profesorado
2. Clima emocional en el aula
 - Elementos del clima emocional
 - Factores influyentes
 - Estrategias de mejora
 - Recursos

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EJEMPLO DE PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA PADRES Y CUIDADORES

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 6. EQUILIBRIO, BIENESTAR EMOCIONAL E IE

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO DE BIENESTAR

1. Bienestar físico
2. Bienestar emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 2. RELACIÓN ENTRE EL EQUILIBRIO Y BIENESTAR EMOCIONAL Y LA IE

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FACILITADORES EMOCIONALES PARA EL BIENESTAR

1. Humor
2. Optimismo
3. Resiliencia
4. Creatividad
5. Entorno para estar con uno mismo

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

COMPETENCIAS EMOCIONALES RELACIONADAS CON LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

MÓDULO 7. AUTOCONOCIMIENTO Y AUTODETERMINACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES EL AUTOCONOCIMIENTO?

1. Componentes
 - Conciencia emocional
 - Autoaceptación y autoestima
 - Autoconcepto
 - Autoeficacia emocional
2. Técnicas de mejora

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ¿QUÉ ES LA AUTODETERMINACIÓN?

1. Componentes
 - Independencia y libertad de elección
 - Autenticidad
 - Responsabilidad emocional
2. Técnicas de mejora

UNIDAD DIDÁCTICA 3. RELACIÓN ENTRE EL AUTOCONOCIMIENTO Y LA AUTODETERMINACIÓN EN LA IE

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 8. MOTIVACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO DE MOTIVACIÓN

1. Importancia de la motivación en la IE
2. Beneficios de estar motivado

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOS DE MOTIVACIÓN

1. Motivación intrínseca
2. Motivación extrínseca
3. Motivación trascendente

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FACTORES INFLUYENTES EN LA MOTIVACIÓN

1. Factores internos
2. Factores externos

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA MOTIVACIÓN

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 9. AUTORREGULACIÓN Y GESTIÓN DE LOS ESTADOS EMOCIONALES EN SITUACIONES DE CONFLICTO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO DE AUTORREGULACIÓN Y AUTOCONTROL

1. Importancia de la autorregulación y el autocontrol en la IE
2. Beneficios de aplicar el autocontrol en distintos ámbitos

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CATEGORÍAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL SEGÚN DISTINTOS MODELOS

1. Modelo de regulación emocional de Gross
2. Modelo de regulación emocional de Thompson
3. Comparativa de los modelos

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL

1. Supresión de pensamientos
2. Reconsideración emocional
3. Distanciamiento cognitivo

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 10. HABILIDADES SOCIALES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ SON LAS HABILIDADES SOCIALES?

1. Componentes de las habilidades sociales
 - Componentes conductuales
 - Componentes cognitivos
 - Componentes fisiológicos
2. Desarrollo de las habilidades sociales

UNIDAD DIDÁCTICA 2. HABILIDADES SOCIALES EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ESTRATEGIAS DE MEJORA DE LAS HABILIDADES SOCIALES

1. Aprendizaje de técnicas de comunicación
2. Escucha activa
3. Establecimiento de límites
4. Empatía
5. Asertividad

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 11. EMPATÍA Y ASERTIVIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO DE EMPATÍA

1. Importancia de la empatía en la IE
2. Tipos de empatía
3. Expresión de la empatía
 - Escucha empática
 - Perspectiva compartida
 - Expresión no verbal: lenguaje corporal

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CONCEPTO DE ASERTIVIDAD

1. Importancia de la asertividad en la IE
2. Desarrollo y expresión de la asertividad
 - Cambios en la comunicación
 - Afirmación de derechos
 - Técnicas de descenso de la intensidad

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

EVALUACIÓN DEL ESTADO EMOCIONAL Y TÉCNICAS DE MEJORA

MÓDULO 12. EVALUACIÓN EN INTELIGENCIA EMOCIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. IMPORTANCIA DE LA EVALUACIÓN DE LA IE

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES DE UNA IE ALTA O BAJA

UNIDAD DIDÁCTICA 3. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN DE LA IE

1. Test de Inteligencia Emocional de Mayer-Salovey-Caruso
2. Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On
3. Escala de Inteligencia Emocional de Wong-Law
4. Entrevista personal
5. Test de la rueda de la vida

UNIDAD DIDÁCTICA 4. PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE LA IE

1. Definición de necesidades y objetivos
2. Selección del método de evaluación
3. Evaluación
4. Recogida, análisis e interpretación de datos
5. Definición de estrategias de mejora
6. Valoración de resultados y seguimiento
7. Ejemplo practico de procedimiento de evaluación

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 13. EJERCICIOS Y ESTRATEGIAS PARA POTENCIAR EL BIENESTAR Y LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PSICOLOGÍA POSITIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. MINDFULNESS

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TERAPIA ANALÍTICO-FUNCIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 4. MEDITACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA (PNL)

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL Y COMPETENCIAL EN EL CONTEXTO DEL COACHING Y LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

MÓDULO 14. COACHING E INTELIGENCIA EMOCIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES EL COACHING?

1. Papel del *coach*
 - Competencias
 - Herramientas
2. Relación entre *coaching* e inteligencia emocional
3. Ámbitos de actuación
4. *Coaching* personal

UNIDAD DIDÁCTICA 2. COMPONENTES DE LA IE EN EL COACHING

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MODELOS DE COACHING PARA MEJORAR LA IE

1. Modelo GROW
2. Modelo CLEAR

UNIDAD DIDÁCTICA 4. CONCEPTO DE DESARROLLO PERSONAL Y COMPETENCIAL

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 15. PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL Y COMPETENCIAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. IDENTIFICACIÓN DE LAS COMPETENCIAS A DESARROLLAR

UNIDAD DIDÁCTICA 2. DISEÑO DE LAS SESIONES

1. Metodología

UNIDAD DIDÁCTICA 3. SELECCIÓN DE HERRAMIENTAS

UNIDAD DIDÁCTICA 4. IMPLEMENTACIÓN Y SEGUIMIENTO DEL PROGRAMA

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

UNIDAD DIDÁCTICA 6. EJEMPLO DE PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL Y COMPETENCIAL

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

SOLUCIONARIO

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

PARTE 4

TEAM BUILDING. GESTIÓN DE LIDERAZGO DE GRUPOS DE TRABAJO ORIENTADOS A OBJETIVOS

MÓDULO 1. LIDERAZGO EN LA GESTIÓN DE EQUIPOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA DIRECCIÓN Y AL LIDERAZGO

1. Diferencias entre director y líder
2. Teorías del liderazgo
 - Teoría de la gran persona
 - Teoría de los rasgos
 - Teoría de la contingencia
 - Teoría de la situación
 - Teoría del comportamiento
3. Cualidades de un buen líder

UNIDAD DIDÁCTICA 2. MODELOS DE LIDERAZGO

1. Liderazgo carismático
2. Liderazgo transaccional
3. Liderazgo transformacional
4. Liderazgo situacional
5. Liderazgo autocrático
6. Liderazgo democrático
7. Liderazgo laissez faire

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PERFIL DE UN LÍDER EN LA GESTIÓN DE EQUIPOS

RESUMEN AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 2. GESTIÓN DE EQUIPOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EQUIPOS DE TRABAJO

1. Tipos
2. Diferencia entre equipo y grupo
3. Proceso de formación de un equipo de trabajo
4. Valores del trabajo en equipo
5. Fases y comportamiento grupal
6. Roles en el equipo

UNIDAD DIDÁCTICA 2. GESTIÓN Y DIRECCIÓN DE EQUIPOS DE TRABAJO

1. Estrategias de gestión y dirección de equipos de trabajo
2. Herramientas de trabajo en equipo
 - Lluvia de ideas o brainstorming
 - Diagrama de afinidad
 - Técnica de grupo nominal
 - Diagrama de causa-efecto

UNIDAD DIDÁCTICA 3. GESTIÓN DEL TIEMPO

1. Principios y leyes sobre el tiempo

UNIDAD DIDÁCTICA 4. DISTRIBUCIÓN DE TAREAS + DESEMPEÑO

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EMPOWERMENT

1. Tipos de empowerment
2. Relación entre líder y empleado

RESUMEN AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 3. HABILIDADES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. HABILIDADES Y SOFT SKILLS EN EL ÁMBITO LABORAL

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESCUCHA ACTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EMPATÍA

1. Características de la empatía

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ASERTIVIDAD

1. Técnicas asertivas

UNIDAD DIDÁCTICA 5. INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Emociones
2. Técnicas de inteligencia emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 6. CREATIVIDAD

1. Modelo de las 5S
2. Pensamiento creativo
3. Estrategias, métodos y técnicas creativas

UNIDAD DIDÁCTICA 7. FLEXIBILIDAD

1. Flexibilidad y productividad
2. Resistencia al cambio

UNIDAD DIDÁCTICA 8. CAPACIDAD RESOLUTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 9. HABILIDADES COMUNICATIVAS

RESUMEN AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 4. INFLUENCIA MOTIVACIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. NOCIONES BÁSICAS

1. Humanización del líder
2. Importancia del equipo

UNIDAD DIDÁCTICA 2. MOTIVACIÓN

1. Teorías de la motivación
 - Teoría de la jerarquía de las necesidades de Maslow
 - Teoría de la motivación e higiene de Herzberg
 - Teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan
 - Teoría de la expectativa de Vroom
 - Teoría de la equidad de Adams
 - Teoría del refuerzo de Skinner
 - Teoría del establecimiento de metas de Locke

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TÉCNICAS Y HERRAMIENTAS DE MOTIVACIÓN

1. Reconocimiento del trabajo
2. Comunicación efectiva
3. Empoderamiento del equipo
4. Desarrollo de habilidades
5. Buen clima laboral
6. Definición de objetivos y metas claras

RESUMEN AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 5. COMUNICACIÓN EFECTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO Y PROCESO DE LA COMUNICACIÓN

1. Elementos de la comunicación
2. Códigos de comunicación
 - Lenguaje
 - Paralenguaje o comunicación no verbal
 - Proxémica
 - Kinésica
 - Expresión facial
 - Postura
 - Símbolos físicos

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOS DE COMUNICACIÓN

1. Niveles de comunicación
2. Barreras de la comunicación

UNIDAD DIDÁCTICA 3. COMUNICACIÓN NO VERBAL

1. Elementos de la comunicación no verbal
 - Expresión facial
 - Expresión corporal
 - Paralingüística
 - Relación con el espacio
2. Uso de la comunicación no verbal

UNIDAD DIDÁCTICA 4. BASES DE UNA COMUNICACIÓN EFECTIVA

1. Concepto de comunicación efectiva
2. Comunicación interpersonal
 - Conversación
 - Entrevista
 - Hablar en público y comunicación grupal

RESUMEN AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 6. RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. IDENTIFICACIÓN Y COMPRENSIÓN DEL CONFLICTO

1. Comunicación abierta y efectiva
2. Enfoque en los intereses y necesidades comunes
3. Generación de opciones y búsqueda de soluciones

UNIDAD DIDÁCTICA 2. NEGOCIACIÓN Y TOMA DE DECISIONES

1. Implementación y seguimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 3. GESTIÓN DE CONFLICTOS

UNIDAD DIDÁCTICA 4. PREVENCIÓN DEL CONFLICTO

RESUMEN AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 7. COACHING EMPRESARIAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO DE COACHING

1. Desarrollo histórico
2. Diferencias con otras disciplinas
 - Mentoring vs. coaching
 - Consultoría vs. coaching
 - Asesoría vs. coaching
 - Terapia vs. coaching
3. Tipos de coaching
 - Coaching organizacional

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FIGURA DEL COACH

1. Competencias
2. Código ético

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FIGURA DEL COACHEE

1. Aspectos sociales y cognitivos
2. Coachability
3. Proceso de cambio

UNIDAD DIDÁCTICA 4. HERRAMIENTAS Y TÉCNICAS

1. Observación
2. Rapport
3. Escucha activa
4. Preguntas poderosas

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PROCESO DE COACHING

1. Establecimiento de la relación de coaching
2. Diseño del proceso
 - Análisis de la situación actual
 - Selección de objetivos
 - Planificación de la acción
3. Ciclo de coaching
4. Evaluación y seguimiento

RESUMEN AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 8. BASES DEL TEAM BUILDING

UNIDAD DIDÁCTICA 1. DIFERENCIACIÓN DE CONCEPTOS

1. Team building
2. Grupo y equipo
3. Team bonding
4. Ventajas del equipo

UNIDAD DIDÁCTICA 2. RENDIMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 3. IDENTIFICACIÓN DE PROBLEMAS

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ROLES EN EQUIPO

RESUMEN AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 9. ACTIVIDADES DE MOTIVACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ACTIVIDAD ARTÍSTICA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EXPERIENCIA LÚDICA

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ACTIVIDADES DEPORTIVAS

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EVENTOS INTERNOS

UNIDAD DIDÁCTICA 5. CERVEZAS FUERA DEL EDIFICIO

UNIDAD DIDÁCTICA 6. JUEGO DE CONFIANZA

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ESCALADA

UNIDAD DIDÁCTICA 8. GANA UN VIAJE

RESUMEN AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 10. ACTIVIDADES DE COHESIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESCAPE ROOM

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA BÚSQUEDA DEL TESORO

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL JUEGO DE LA ETIQUETA

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SI SÓLO TE QUEDARAN 60 SEGUNDOS DE VIDA...

UNIDAD DIDÁCTICA 5. JUEGOS DE CONFIANZA

UNIDAD DIDÁCTICA 6. VOLUNTARIADO CORPORATIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 7. CARRERAS DE TEAM TROLLEY

UNIDAD DIDÁCTICA 8. DÍA DE LA FAMILIA

**RESUMEN
AUTOEVALUACIÓN**

MÓDULO 11. ACTIVIDADES DE COMUNICACIÓN E INTERACCIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 1. DIBUJO A CIEGAS

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ¿VERDAD O MENTIRA?

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PREGUNTAS DIVERTIDAS

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TRIVIAL DE EMPRESA

UNIDAD DIDÁCTICA 5. MEMORY CORPORATIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 6. NUDO HUMANO

UNIDAD DIDÁCTICA 7. JUEGO DE ROLES

UNIDAD DIDÁCTICA 8. PARCHÍS HUMANO

**RESUMEN
AUTOEVALUACIÓN**

MÓDULO 12. ACTIVIDADES DE CREATIVIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ENCUENTRA LA SOLUCIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 2. IDEAS EN BLOQUE

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TALENTOS

UNIDAD DIDÁCTICA 4. COCHE ECOLÓGICO

UNIDAD DIDÁCTICA 5. VÉNDEMELO

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ESTO ES MEJOR QUE AQUELLO

UNIDAD DIDÁCTICA 7. CLUEDO

UNIDAD DIDÁCTICA 8. FERIA DE MUESTRAS

**RESUMEN
AUTOEVALUACIÓN**

MÓDULO 13. ACTIVIDADES PARA ADQUIRIR NUEVAS HABILIDADES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ACTIVIDADES DE CAPACITACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ACTIVIDADES CULINARIAS

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL CLIENTE CONFLICTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ¿QUÉ TE LLEVARÍAS A UNA ISLA DESIERTA?

UNIDAD DIDÁCTICA 5. MISIÓN-VISIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TANGRAM

UNIDAD DIDÁCTICA 7. DISEÑA Y CONSTRUYE

UNIDAD DIDÁCTICA 8. YOGA

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN