

FORMACIÓN E-LEARNING

Taller Online de Inteligencia y Liderazgo Emocionales

Para desarrollar habilidades y competencias de Inteligencia Emocional
en la gestión de su vida personal y profesional.




Iniciativas Empresariales
| estrategias de formación


MANAGER
BUSINESS
SCHOOL

Tel. 902 021 206 - attcliente@iniciativasempresariales.com
www.iniciativasempresariales.com

BARCELONA - BILBAO - MADRID - SEVILLA - VALENCIA - ZARAGOZA

Presentación



La Inteligencia Emocional se ha convertido en la actualidad en una habilidad necesaria para el buen funcionamiento de la persona, una habilidad que le proporciona conocer sus estados emocionales y comprender y controlar sus respuestas emocionales y de comportamiento.

Llevamos casi toda nuestra faceta formativa dedicada a desarrollar habilidades técnicas y a fortalecer nuestra inteligencia racional y nuestra memoria.

Es muy importante seguir en esta línea pero también tenemos que dedicar tiempo a nuestra parte emocional, a aprender a gestionar nuestro comportamiento de la mejor manera para nosotros y nuestro entorno.

¿Quién no se ha dejado llevar en alguna ocasión por sus emociones? Es importante reconocer las reacciones que nos provocan cada una de nuestras emociones y establecer su origen.

Con este taller, dinámico e interactivo, podréis reflexionar y mejorar en esta faceta de vuestra vida. Durante sus dos semanas de duración será necesario dedicarle diariamente algo de tiempo para poder seguir el “viaje” que en él se propone.

Dirigido a

Todos aquellos Directivos, Mandos Intermedios y profesionales en general que deseen adquirir competencias en la Inteligencia Emocional para optimizar los resultados que obtienen en su actividad laboral.

Contenido y Duración del Taller

El taller se realiza online a través de la plataforma elearning de Iniciativas Empresariales, en formato multimedia, tiene una duración de **2 SEMANAS** y el material didáctico consta de los siguientes instrumentos de trabajo:

- A través de 2 vídeos profundizaremos en la parte más teórica del taller analizando conceptos como la inteligencia, las emociones, la Inteligencia Emocional y el mapa de competencias de Daniel Goleman.
- Píldoras reflexivas.
- Foros de discusión.
- Procesos de debate mediante la aportación de ideas y experiencias.
- Un vídeo o fábula cada día: 30 minutos diarios para visualizar y reflexionar sobre diferentes temas en los foros de discusión.
- Uso del cuestionario DISC: herramienta de evaluación de los comportamientos que observamos en una persona o en nosotros mismos.
- Lecturas y ejercicios de auto reflexión.

“ *Desarrolle habilidades personales de autoconocimiento que promuevan el cambio personal y le permitan ser más inteligente en lo emocional y más eficaz en su relación con los demás.* ”

Este taller le permitirá saber y conocer

- Qué entendemos por Inteligencia Emocional.
- Cómo conocernos mejor como personas, cómo conocer nuestro comportamiento y la importancia que tiene en nuestro desarrollo personal y profesional.
- Cómo aprender a reconocer nuestras propias emociones y las de los demás: emociones, estados de ánimo, sentimientos.
- Cómo conocer mejor nuestras competencias emocionales e identificar nuestras fortalezas emocionales.
- Cómo identificar aquellas competencias que debemos trabajar para fortalecer nuestro desarrollo personal, social y profesional.
- Cómo aumentar nuestra productividad a través del control emocional.

Curso Bonificable

Taller de Inteligencia Emocional - Agenda

SEMANA 1

ACTIVIDAD	Lunes Día 1	Martes Día 2	Miércoles Día 3	Jueves Día 4	Viernes Día 5	Sábado Día 6	Domingo Día 7
REFLEXIÓN DEL DÍA		1. Howard Gardner - Las inteligencias múltiples			2. Antonio Damasio en Redes - El cerebro y las emociones		
		FORO SOBRE LAS REFLEXIONES DIARIAS					
PRESENTACIÓN	Introducción al Taller						
VIDEO	Video 1: La inteligencia y las emociones						
DISC		Cuestionario DISC			Recepción DISC: auto análisis		
EJERCICIO DE REFLEXIÓN			Ejercicio de reflexión 1: El gorrión		Ejercicio de reflexión 2: Análisis DAFO		
FÁBULA DEL DÍA	Discurso presidente de Coca Cola	El espejo de Gandhi	El barco de Teseo	La confesión	El lápiz	Vamos a Abilene	
PÍLDORA REFLEXIVA		Aptitudes y actitudes		Nuestra primera impresión		La máscara	

Taller de Inteligencia Emocional - Agenda

SEMANA 2

ACTIVIDAD	Lunes Día 8	Martes Día 9	Miércoles Día 10	Jueves Día 11	Viernes Día 12	Sábado Día 13	Domingo Día 14
REFLEXIÓN DEL DÍA	3. Daniel Goleman - La Inteligencia Emocional		4. Daniel Goleman - Inteligencia emocional y Liderazgo			5. Atrévete a soñar - La zona de confort	
	FORO SOBRE LAS REFLEXIONES DIARIAS						
VIDEO	Video 2: Mapa de competencias						
EJERCICIO DE REFLEXIÓN		Ejercicio de reflexión 3: Auto control en Youtube			Ejercicio de reflexión 4: Desarrollo de una competencia		
FÁBULA DEL DÍA	El efecto pigmalión	El frasco y las piedras	El leñador	La intención del comandante	Muchas maneras	Síndrome de la rana hervida	
PÍLDORA REFLEXIVA		Metas		Motivación	Asertividad		El coaching y sus beneficios

Autor



El Taller de Inteligencia y Liderazgo Emocionales ha sido elaborado por:

▣▣▣▣ **Javier Catalina**

Licenciado en Ciencias Económicas. Máster en Dirección General (PDG) por el IESE con más de 30 años de experiencia en puestos de Dirección y como miembro de Comités de Dirección en empresas tanto nacionales como multinacionales.

Coach certificado ACC por ICF (International Coaching Federation) ha enfocado en los últimos años su actividad como docente en las áreas de Inteligencia Emocional, Liderazgo y Coaching.

Titulación

Una vez realizado el curso el alumno recibirá el diploma que le acredita como **experto en Inteligencia y Liderazgo Emocionales**.

