



Curso Online de Aplicación práctica de La Inteligencia Emocional en la empresa

Habilidades para gestionar nuestras emociones y lograr un liderazgo óptimo en el trabajo.



[e]
Iniciativas Empresariales
| estrategias de formación



Tel. 900 670 400 - attcliente@iniciativasempresariales.com
www.iniciativasempresariales.com

BARCELONA - BILBAO - MADRID - SEVILLA - VALENCIA - ZARAGOZA

Aplicación práctica de la Inteligencia Emocional en la empresa

Presentación

¿Qué es la Inteligencia Emocional en la empresa? ¿Cómo podemos desarrollarla y aplicarla exitosamente a fin de experimentar resultados óptimos en nuestro trabajo que, a la vez, nos hagan experimentar confianza, placer e inspiración?

¿Cómo podemos desarrollar las habilidades necesarias para volvernos líderes eficientes, equilibrados y potentes?

El vertiginoso ritmo laboral nos desafía de forma permanente a adaptarnos en pro de lograr no tan solo resultados eficaces sino también experimentar bienestar, placer y compromiso en nuestro espacio de trabajo. Aquellas personas que desempeñan cargos de liderazgo precisan entrenar múltiples habilidades y recursos que les permitan sostener sus puestos de trabajo, obtener resultados óptimos en su gestión y, a la vez, desarrollar vínculos satisfactorios y cooperativos con las personas que trabajan en la empresa.

La Inteligencia Emocional es el autoconocimiento que permite a una persona establecer un vínculo amistoso con sus emociones y, a la vez, con las personas con las que interactúa. En el mundo diario y laboral constituye la habilidad y capacidad más importante en un líder para generar vínculos satisfactorios, gratificantes y cooperativos con las personas que lo rodean.

Este curso le permitirá conocer y desarrollar aquellas habilidades y competencias que componen la Inteligencia Emocional para aplicarlas de manera eficaz en su trabajo afín de lograr resultados óptimos en su manera de liderar.

La Formación E-learning

Nuestros cursos e-learning dan respuesta a las necesidades formativas de la empresa permitiendo:

1 La posibilidad de *escoger* el momento y lugar más adecuado para su formación.

2 *Interactuar* con otros estudiantes enriqueciendo la diversidad de visiones y opiniones y su aplicación en situaciones reales.

3 *Aumentar sus capacidades* y competencias en el puesto de trabajo en base al estudio de los casos reales planteados en el curso.

4 *Trabajar* con los recursos que ofrece el entorno on-line.

Aplicación práctica de la Inteligencia Emocional en la empresa

Objetivos del curso:

- Introducir el concepto de Inteligencia Emocional y conocer cómo aplicarla eficazmente en el trabajo.
- Aprender a aceptar dificultades, potenciar cualidades y desarrollar nuevos recursos para liderar y experimentar bienestar en el trabajo.
- Desarrollar nuestro poder personal para potenciar el liderazgo.
- Generar un vínculo amistoso y cálido con nuestra propia persona que afecte positivamente la manera con la que interactuamos con las demás personas.
- Posicionarnos en el modelo proactivo en vez del reactivo.
- Aceptar y gestionar adecuadamente las emociones en nuestra vida personal y profesional.
- Desarrollar nuestra autoestima y confianza para liderarnos y liderar a los demás.
- Reconocer los pecados capitales que pueden arruinar nuestra capacidad de liderazgo.
- Cultivar las 7 habilidades de la Inteligencia Emocional en el trabajo a fin de optimizar nuestro liderazgo.
- Manejar eficazmente la ansiedad y el estrés en el ejercicio del liderazgo.
- Generar ambientes de trabajo que estimulen el crecimiento, compromiso y cohesión grupal.
- Conocer las habilidades y competencias que debe desarrollar un líder para optimizar la calidad de su liderazgo en el trabajo.

“ Un líder que se compromete activamente en trabajar y desarrollar sus habilidades de liderazgo logrará un impacto positivo y beneficioso para sí mismo, su equipo y su empresa”

Dirigido a:

Directivos, Mandos Intermedios y personal de la empresa que ejerzan un rol de liderazgo en su trabajo y quieran desarrollar habilidades y competencias propias de la Inteligencia Emocional.

Aplicación práctica de la Inteligencia Emocional en la empresa

Estructura y Contenido del curso

El curso tiene una duración de 30 horas lectivas 100% online que se realizan a través de la plataforma e-learning de Iniciativas Empresariales que permite el acceso de forma rápida y fácil a todo el contenido:

Manual de Estudio

9 módulos de formación que contienen el temario que forma parte del curso y que ha sido elaborado por profesionales en activo expertos en la materia.

Material Complementario

En cada uno de los módulos que le ayudará en la comprensión de los temas tratados.

Ejercicios de aprendizaje y pruebas de autoevaluación

para la comprobación práctica de los conocimientos adquiridos.

Bibliografía y enlaces de lectura recomendados para completar la formación.

Metodología 100% E-learning



Aula Virtual *

Permite el acceso a los contenidos del curso desde cualquier dispositivo las 24 horas del día los 7 días de la semana.

En todos nuestros cursos es el alumno quien marca su ritmo de trabajo y estudio en función de sus necesidades y tiempo disponible.



Soporte Docente Personalizado

El alumno tendrá acceso a nuestro equipo docente que le dará soporte a lo largo de todo el curso resolviendo todas las dudas, tanto a nivel de contenidos como cuestiones técnicas y de seguimiento que se le puedan plantear.



* El alumno podrá descargarse la APP Moodle Mobile (disponible gratuitamente en Google Play para Android y la Apple Store para iOS) que le permitirá acceder a la plataforma desde cualquier dispositivo móvil y realizar el curso desde cualquier lugar y en cualquier momento.

Contenido del Curso

MÓDULO 1. Qué es la Inteligencia Emocional aplicada al liderazgo en la empresa

4 horas

En el mundo laboral la Inteligencia Emocional constituye la habilidad y capacidad más importante en un líder para generar vínculos satisfactorios, gratificantes y cooperativos con las personas que lo rodean. Es la habilidad que permite a una persona ejercer un liderazgo en el que brinda un buen trato a las personas que dirige y las organiza de manera tal que cumplan sus funciones y alcancen sus objetivos adecuadamente.

- 1.1. Definición de la Inteligencia Emocional.
- 1.2. Definición de Goleman de Inteligencia Emocional.
- 1.3. Inteligencia Emocional aplicada al liderazgo en una empresa.
- 1.4. Los 4 campos de la Inteligencia Emocional aplicados al liderazgo.
- 1.5. Importancia del liderazgo emocional en el trabajo.
- 1.6. Reconocer los factores que nos motivan al cambio.

MÓDULO 2. Autoestima, confianza y poder personal en un líder

2 horas

La autoestima es uno de los factores que más gravitan en el ejercicio eficaz del liderazgo dentro de una empresa, es el grado de valoración realista que efectuamos de nosotros mismos y de los demás y que se refleja en la manera que lideramos.

- 2.1. La autoestima es un factor determinante en el liderazgo.
- 2.2. La autoestima puede desarrollarse con compromiso de tu parte.
- 2.3. La autoestima no es soberbia.
- 2.4. Algunas definiciones de la autoestima en un líder.
- 2.5. La autoestima se basa en ser amorosos con nosotros mismos.
- 2.6. Qué sucede cuando hay bloqueos en la autoestima de un líder.
- 2.7. Poder personal en el liderazgo.
- 2.8. Cómo impacta el poder personal en el liderazgo.

Aplicación práctica de la Inteligencia Emocional en la empresa

2.9. El poder personal implica liderar con decisión y respeto.

MÓDULO 3. Manejo eficaz del estrés en el liderazgo

4 horas

- 3.1. Qué es el estrés en el liderazgo.
- 3.2. Eustrés vs distrés en el liderazgo.
- 3.3. El estrés depende de nuestra interpretación.
- 3.4. Consecuencias del distrés en un líder: el síndrome del “Burn Out”.
- 3.5. Consecuencias del distrés en la manera de vincularse del líder.
- 3.6. Cómo manejar eficazmente el estrés en el liderazgo.
- 3.7. El modelo EPREC nos permite manejar adecuadamente nuestro estrés.
- 3.8. Recursos anti estrés para operar en la personalidad y respuestas.

MÓDULO 4. Gestión emocional en nuestra vida personal y profesional

4 horas

Para una persona que ocupa y ejerce un rol de liderazgo dentro de una empresa, resulta fundamental aprender a gestionar y expresar adecuadamente sus emociones ya que, de otra forma, podría atraer numerosas consecuencias negativas para él y quienes lidera. Este módulo describe las 5 emociones auténticas, cómo se ponen en juego en el ejercicio de nuestro liderazgo y cómo podemos gestionarlas eficazmente para potenciar nuestro rol como líderes.

- 4.1. Las emociones y su impacto en el liderazgo.
- 4.2. Las 5 emociones auténticas y cómo afectan nuestra manera de liderar.
- 4.3. La alegría: placer en nuestra vida personal y profesional.
- 4.4. El miedo en nuestra vida personal y profesional.
- 4.5. La rabia en nuestra vida personal y profesional.
- 4.6. La tristeza en nuestra vida personal y profesional.
- 4.7. El afecto en nuestra vida personal y profesional.
- 4.8. Cómo gestionar adecuadamente nuestras emociones auténticas en el liderazgo.

Aplicación práctica de la Inteligencia Emocional en la empresa

MÓDULO 5. Los 7 pecados capitales que pueden arruinar el liderazgo en la empresa

2 horas

Los pecados capitales constituyen 7 maneras altamente negativas e inadecuadas de actuar en el liderazgo y que pueden generar consecuencias negativas importantes en la vida laboral del líder y quienes lidera. Es importante conocerlos con el fin de estar atentos y prevenir que se manifiesten, perpetúen y dañen la gestión profesional del líder.

- 5.1. Los 7 pecados capitales en el liderazgo emocional.
- 5.2. 1er. pecado capital: autoritarismo – reactividad.
- 5.3. 2º pecado capital: inmadurez.
- 5.4. 3er. pecado capital: pasividad.
- 5.5. 4º pecado capital: frialdad emocional.
- 5.6. 5º pecado capital: salvador.
- 5.7. 6º pecado capital: gestión ineficaz de las caricias laborales.
- 5.8. 7º pecado capital: soberbia.

MÓDULO 6. Las 7 habilidades de la Inteligencia Emocional en el liderazgo

2 horas

Las habilidades de la Inteligencia Emocional son aquellas competencias, actitudes y conductas que un líder precisa tener en cuenta y manifestar en su manera de liderar con el fin de lograr vínculos equilibrados, gratificantes y productivos con quienes trabaja. A su vez le permiten conjugar la eficiencia, competencia y actitud adecuada para trabajar, producir y generar un clima emocional óptimo que promueva el bienestar de todos.

- 6.1. Las 7 habilidades de la Inteligencia Emocional para un liderazgo eficaz.
- 6.2. 1ª habilidad emocional: gestionar climas de trabajo equilibrados.
- 6.3. 2ª habilidad emocional: gestionar adecuadamente las caricias laborales.
- 6.4. 3ª habilidad emocional: escuchar activamente e interesarnos por el otro.
- 6.5. 4ª habilidad emocional: asertividad.
- 6.6. 5ª habilidad emocional: manejo eficaz del tiempo.
- 6.7. 6ª habilidad emocional: proactividad congruente.
- 6.8. 7ª habilidad emocional: madurez y humildad.

MÓDULO 7. Estilos de liderazgo adecuados vs inadecuados

4 horas

- 7.1. Liderazgo transaccional.
- 7.2. Los 4 estilos de liderazgo inadecuados.
- 7.3. 1er. estilo inadecuado de liderazgo: autoritario.
- 7.4. 2º estilo inadecuado de liderazgo: salvador.
- 7.5. 3er. estilo inadecuado de liderazgo: frío.
- 7.6. 4º estilo inadecuado de liderazgo: indiferente.
- 7.7. Los 4 estilos de liderazgo adecuados.
- 7.8. 1er. estilo adecuado de liderazgo: conductor.
- 7.9. 2º estilo adecuado de liderazgo: protector.
- 7.10. 3er. estilo de liderazgo: racional.
- 7.11. 4º estilo adecuado de liderazgo: creativo.
- 7.12. Cómo desarrollar los 4 estilos de liderazgo adecuados.

MÓDULO 8. Los modelos familiares que limitan el liderazgo

4 horas

Muchos líderes que manifiestan dificultades para liderar adecuadamente en sus trabajos suelen experimentar problemas y conflictos en sus vínculos familiares y de pareja que les generan malestar, estrés y peleas. Nos introducimos en el módulo más psicológico del curso que nos permitirá revisar los modelos, creencias y miedos que pueden ser responsables de nuestra manera de ejercer el liderazgo.

- 8.1. Nuestra familia nos enseña los principios de la Inteligencia Emocional.
- 8.2. Nuestras dificultades en el liderazgo proceden de nuestros modelos familiares.
- 8.3. La lealtad a modelos familiares puede limitarnos.
- 8.4. La actitud rebelde sin causa también implica lealtad familiar.
- 8.5. Las creencias limitantes en un líder.
- 8.6. Ser consciente de nuestras creencias es el primer paso para cambiar.
- 8.7. Cómo reconciliarnos con nuestros modelos familiares.

MÓDULO 9. Coaching transformacional: el arte de balancear nuestro liderazgo

4 horas

- 9.1. El coaching transformacional para balancear nuestra vida.
- 9.2. Balancearnos en el trabajo.
- 9.3. Perjuicios de no comprometernos en balancearnos.
- 9.4. Coaching transformacional: cómo visualizar lo que queremos cambiar.
- 9.5. Coaching transformacional: cómo balancear nuestra vida.

Aplicación práctica de la Inteligencia Emocional en la empresa

Autor



Pablo Nachtigall

Licenciado en Psicología Clínica. Dispone formación en Análisis Transaccional, manejo del estrés, terapia Gestalt, constelaciones familiares, PNL, Coaching, terapia Bioenergética y meditaciones activas de Osho.

Amplia experiencia como consultor de empresas en liderazgo, Inteligencia Emocional y Coaching.

Titulación

Una vez finalizado el curso el alumno recibirá el diploma que acreditará el haber superado de forma satisfactoria todas las pruebas propuestas en el mismo.

