



Curso Online de Inteligencia Emocional para Líderes

Desarrollar habilidades en la empresa para percibir, regular y transformar las emociones en resultados positivos.




Iniciativas Empresariales
| estrategias de formación



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

BARCELONA - BILBAO - MADRID - SEVILLA - VALENCIA - ZARAGOZA

Presentación

Este curso proporciona habilidades emocionales que le permitirán desarrollar y nutrir su Inteligencia Emocional, relacionarse mejor consigo mismo y con las personas que le rodean y aumentar así sus capacidades de liderazgo.

El mundo en el que se desenvuelven las empresas hoy en día está caracterizado por ser complejo, incierto, ambiguo y donde los cambios suceden de manera volátil, lo que ocasiona que muchos líderes estén sometidos a altos niveles de estrés que si no se manejan correctamente pueden terminar ocasionando, tanto en el líder como en sus colaboradores, un desgaste físico y emocional que les impida realizar sus actividades de una manera eficaz, eficiente y sana. Aunque parezca mentira, existen muchas organizaciones donde los líderes no están capacitados para dirigir y motivar a equipos de trabajo, lo que provoca que hayan ambientes laborales donde los colaboradores no tienen claro lo que se espera que hagan, donde no se sienten seguros a hacer preguntas, donde no se apoya la resolución creativa de problemas y donde no se ofrecen recompensas y reconocimientos por el trabajo bien hecho; ambientes laborales donde sus responsables no reconocen los sentimientos de los colaboradores, ni entienden cómo sus decisiones les pueden afectar.

Son líderes que no ayudan a regular las emociones de sus equipos, lo que ocasiona que éstos no vean un propósito y un significado en su trabajo, disminuyan su compromiso con la organización y no tengan los recursos necesarios para hacer frente a las demandas del entorno laboral actual.

Con este curso podrá desarrollar la habilidad de percibir y expresar las emociones propias y ajenas correctamente y de aprender a regularlas con el fin de alcanzar las metas tanto personales como profesionales que se plantee.

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.

Inteligencia Emocional para Líderes

Objetivos del curso:

- Aprender que son las emociones, cual es función, sus principales modelos de clasificación y el impacto que tienen en la vida personal y profesional.
- Adquirir conocimientos para desarrollar y practicar habilidades de Inteligencia Emocional que nos ayuden a percibir, utilizar, entender y regular nuestras emociones y las de nuestros colaboradores con la finalidad de crear ambientes de trabajo positivos.
- Desarrollar capacidades emocionales para poder hacer frente a entornos complejos e inciertos de una manera más inteligente.
- Proporcionar un poco de historia sobre el estudio de la inteligencia, de la Inteligencia Emocional, de sus principales modelos y de sus características.
- Conocer habilidades emocionales que podemos aprender para mejorar nuestro estilo de liderazgo y nuestros resultados.
- Conocer los componentes de la personalidad y aprender a conocerse mejor a través de herramientas como el test DISC y el cuestionario VIA de fortalezas personales.
- Conocer estrategias para aprender a reconocer los diferentes estados emocionales que experimentamos los seres humanos y los pros y contras de cada uno para adaptar nuestra conducta en un momento determinado.
- Proporcionar estrategias, herramientas y recursos para regular nuestras emociones y percibir las de nuestros colaboradores.

“ Conozca y domine herramientas, estrategias y modelos para liderar con empatía y eficacia”

Dirigido a:

Directores, Jefes de Departamento, Mandos Intermedios, Coordinadores y Supervisores que gestionan equipos de trabajo y necesitan potenciar su Inteligencia Emocional para mejorar el clima laboral, la comunicación y la motivación del equipo. En general, para cualquier miembro de la organización que necesite herramientas prácticas para reconocer, comprender y regular sus propias emociones y las de los demás, impulsando así la productividad, la satisfacción y el bienestar en el entorno laboral.

Inteligencia Emocional para Líderes

Estructura y Contenido del curso

El curso tiene una duración de 50 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. Clasificación y función de las emociones

6 horas

- 1.1. Introducción.
- 1.2. Generalidades de las emociones:
 - 1.2.1. Activación de las emociones.
 - 1.2.2. Componentes de la emoción.
- 1.3. Funciones de las emociones:
 - 1.3.1. Función adaptativa.
 - 1.3.2. Función motivadora.
 - 1.3.3. Función informativa.
 - 1.3.4. Función social.
 - 1.3.5. Función en la toma de decisiones.
 - 1.3.6. Facilitación del pensamiento.
 - 1.3.7. Aumento del bienestar subjetivo.
- 1.4. Clasificación de las emociones:
 - 1.4.1. Emociones positivas y negativas.
 - 1.4.2. Familias de emociones.
 - 1.4.3. El modelo Plutchick:
 - 1.4.3.1. Emociones primarias y secundarias.
 - 1.4.4. Modelo circuplejo.
 - 1.4.5. Clasificación de las emociones propuesta por el Dr. Rafael Bisquerra.
- 1.5. Conclusiones.

MÓDULO 2. Neurociencia de las emociones

6 horas

La neurociencia de las emociones se encarga de estudiar cómo funciona el sistema nervioso cuando se activan las emociones (qué partes del sistema nervioso se activan, qué estímulos activan estas partes, qué partes del sistema nervioso están interconectadas cuando se activan las emociones, qué órganos se activan, qué ocasionan en esos órganos, etc....). En este sentido para entender la neurociencia de las emociones debemos tener un conocimiento general de las partes que componen el sistema nervioso y sus funciones.

- 2.1. Introducción.
- 2.2. El sistema nervioso:
 - 2.2.1. Neurona.

Inteligencia Emocional para Líderes

2.2.2. Neurotransmisores.

2.3. Introducción al sistema nervioso central:

2.3.1. Encéfalo.

2.3.2. Corteza cerebral.

2.3.3. Sistema límbico.

2.4. Sistema nervioso periférico.

2.5. Efectos de algunas emociones sobre el sistema nervioso.

2.6. Conclusiones.

MÓDULO 3. Introducción a la Inteligencia Emocional

4 horas

3.1. Introducción.

3.2. Estudios relevantes sobre inteligencia y emoción:

3.2.1. Teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner.

3.2.2. Teoría Triárquica de Stenberg.

3.3. El contexto en el que aparece la Inteligencia Emocional.

3.4. Modelos de Inteligencia Emocional:

3.4.1. Modelo de Inteligencia Emocional de Salovey y Mayer.

3.4.2. Modelo de Inteligencia Emocional de Goleman.

3.4.3. Modelo de Inteligencia Emocional de Petrides y Furman.

3.5. Consideraciones finales.

3.6. Conclusiones.

MÓDULO 4. Autoconocimiento

8 horas

El primer paso para desarrollar nuestra Inteligencia Emocional es conocernos a nosotros mismos, es decir, los patrones de comportamiento que tenemos como individuos (cómo reaccionamos de forma natural ante lo que nos sucede), así como la forma de sentir o de pensar que tenemos (personalidad) para entender que cada uno de nosotros tenemos diferentes formas de comportamiento y diferentes formas de pensar que nos permiten relacionarnos con los demás de formas diferentes. En este sentido, este conocimiento nos va a permitir mejorar la forma en que nos relacionamos con nuestros colaboradores y con las personas que se encuentran a nuestro alrededor.

4.1. Introducción.

4.2. Personalidad:

4.2.1. Temperamento:

4.2.1.1. Búsqueda de lo novedoso.

4.2.1.2. Evitación del daño.

4.2.1.3. Dependencia a la recompensa.

4.2.1.4. Búsqueda de persistencia.

4.2.1.5. Consideraciones finales sobre el temperamento.

4.2.2. Carácter.

4.2.3. Personalidad es el resultado del temperamento más carácter.

4.2.4. Diferencias entre personalidad, temperamento y carácter.

4.3. Sistema DISC:

4.3.1. Antecedentes del sistema DISC.

4.3.2. Comportamiento de las personas dominantes (rojos).

4.3.3. Comportamiento de las personas influyentes (amarillos).

4.3.4. Comportamiento de las personas estables (verdes).

4.3.5. Comportamiento de las personas cumplidoras (azules).

4.3.6. Adaptarse al comportamiento rojo.

4.3.7. Cómo ayudar a un rojo.

4.3.8. Adaptarse al comportamiento amarillo.

4.3.9. Cómo ayudar a un amarillo.

4.3.10. Adaptarse al comportamiento de un verde.

4.3.11. Cómo ayudar a un verde.

4.3.12. Adaptarse al comportamiento de un azul.

4.3.13. Cómo ayudar a un azul.

4.4. Conclusiones.

MÓDULO 5. Autoconciencia emocional

6 horas

La autoconciencia emocional es la habilidad de ser conscientes de nuestros pensamientos, emociones y estado fisiológico en cada momento. A través de ella, podemos liderarnos a nosotros mismos con autenticidad e integridad, así como liderar mejor a nuestros colaboradores y a nuestras organizaciones. Conocer nuestras creencias (pensamientos), las emociones que estamos experimentando en un momento determinado y el estado fisiológico que tenemos nos va a permitir influir en nuestros comportamientos y ser más productivos tanto a nivel personal como profesional.

5.1. Introducción.

5.2. Aprendiendo a reconocer nuestros estados emocionales:

5.2.1. Medidor emocional.

5.3. Aprendiendo a entender qué activa nuestras emociones.

5.4. Etiquetar las emociones:

5.4.1. Desafíos y errores que se cometen cuando empezamos a etiquetar las emociones.

5.4.2. Emociones rojas.

5.4.3. Emociones azules.

5.4.4. Emociones amarillas.

5.4.5. Emociones verdes.

5.5. Conclusiones.

MÓDULO 6. Regulación de las emociones (Parte 1)

6 horas

Las habilidades de regulación de las emociones pueden ser difíciles de dominar, pero son muy importantes para ayudarnos en nuestro día a día, especialmente cuando tenemos emociones intensas o no deseadas. Regular nuestras emociones no consiste en reprimirlas, controlarlas o ajustarnos a la idea de otra persona sobre lo que deberíamos hacer o sentir. Se trata de poder pensar con claridad, tomar las mejores decisiones, formar y mantener relaciones sanas y experimentar bienestar.

6.1. Introducción.

6.2. Estrategias para regular nuestras emociones:

6.2.1. Estrategias de regulación emocional poco útiles.

6.3. Estrategias de regulación emocional de acción:

6.3.1. Respiración consciente.

6.3.2. Alimentación sana.

6.3.3. Ejercicio físico.

6.3.4. Dormir bien.

Inteligencia Emocional para Líderes

6.3.5. Conectar con los demás.

6.3.6. Practicar un pasatiempo.

6.4. Consideraciones finales.

6.5. Conclusiones.

MÓDULO 7. Regulación de las emociones (Parte 2)

6 horas

7.1. Introducción.

7.2. Diálogo interno positivo:

7.2.1. El modelo ABC.

7.2.2. Registro del modelo ABC.

7.2.3. Técnicas para trabajar las creencias limitantes.

7.2.4. Distracción.

7.2.5. Discusión.

7.2.6. Tomar distancia.

7.2.7. Aprendiendo a discutir con nosotros mismos.

7.2.8. Consideraciones finales sobre la discusión.

7.3. Reencuadre.

7.4. El meta momento.

7.5. Consideraciones finales sobre la regulación emocional.

7.6. Conclusiones.

MÓDULO 8. Identificación y comprensión de las emociones en los demás

4 horas

Para poder identificar las emociones de los demás, es decir, de las personas con las que interactuamos en un momento determinado, es importante estar atentos e identificar sus sentimientos a través de la escucha activa, que nos va a permitir poder identificar con precisión las emociones de nuestros colaboradores ayudándonos a mejorar nuestras relaciones, generar una mayor confianza y tener una mejor comunicación.

8.1. Introducción.

8.2. Escucha activa:

8.2.1. Atención plena.

- 8.2.2. Ausencia de juicio.
- 8.2.3. Observar a nuestro interlocutor:
 - 8.2.3.1. Micro expresiones faciales de nuestros interlocutores.
- 8.2.4. Permitir que nuestro interlocutor lidere la conversación.
- 8.2.5. Parafraseo y confirmación.
- 8.3. Consideraciones finales sobre la escucha activa.
- 8.4. Conclusiones.

MÓDULO 9. Regulación emocional de nuestros colaboradores

4 horas

- 9.1. Introducción.
- 9.2. Regular las emociones en los demás.
- 9.3. Instrucción congruente con el estado de ánimo.
- 9.4. Promover el optimismo realista en el lugar de trabajo.
- 9.5. Modelo neoliderazgo SCARF:
 - 9.5.1. Aplicación del modelo SCARF en el lugar de trabajo:
 - 9.5.1.1. Estado (Status).
 - 9.5.1.2. Certeza.
 - 9.5.1.3. Autonomía.
 - 9.5.1.4. Relación.
 - 9.5.1.5. Justicia.
- 9.6. Guía de cinco pasos para regular emociones en nuestros colaboradores cuando están estresados:
 - 9.6.1. Autorregulación.
 - 9.6.2. Ayudar al colaborador con sus emociones.
 - 9.6.3. Lluvia de ideas y estrategia.
 - 9.6.4. Cierre de la conversación.
 - 9.6.5. Seguimiento.
- 9.7. Conclusiones.

Inteligencia Emocional para Líderes

Autor



Victor Manuel Robledo

Profesional con estudios en Programación Neurolingüística (Trainer en PNL) y Coaching (Maestría en Coaching Integral y Organizacional), así como certificaciones y acreditaciones en Psicología Positiva, Inteligencia Emocional y Gestión del Estrés.

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.

