

Curso de Desarrollo de habilidades de Inteligencia emocional



Introducción

La **Inteligencia Emocional (IE)** es la capacidad de identificar, usar, entender y manejar nuestras propias emociones y las de las personas que nos rodean. La **IE** es la responsable en un 90% de la toma de nuestras decisiones y en un 85%-90% de la diferencia entre líderes destacables y sus iguales más discretos. La IE, a diferencia del Coeficiente intelectual, se aprende e incrementa durante toda la vida. Se desarrolla a partir de las experiencias, por lo cual nuestras habilidades en este sentido podrán continuar creciendo en el transcurso de la madurez.

Objetivos

- Conocer la aplicación de la IE en nuestra vida personal y profesional.
- Desarrollar habilidades de IE.
- Saber medir nuestro estado de ánimo enfocado a una actividad.
- Aplicar el modelo de habilidades de IE en la resolución de conflictos.
- Conocer la base del sistema emocional.
- Descubrir estrategias para el control de las emociones.
- Aprender las bases de la Inteligencia Conversacional.

Programa

- Inteligencia Emocional IE: Definición y origen.
Coeficiente Intelectual CI versus Coeficiente de Inteligencia Emocional CE
- Las emociones.
Modelo de habilidades de Inteligencia Emocional.
Identificar las emociones. Test de Baron Cohen.
Dinámica: Emociones y música.
Dinámica : Medidor del estado de ánimo.
- El Impacto de las emociones. Estructura del cerebro.
Secuestro Amigdalal.
Sistema Nervioso SNPS/SNS. Hemisferios izquierdo y derecho.
- Utilidad de las Emociones.
Caso práctico: Hotel Rwanda.
- Estrategias de la gestión emocional. Test de la golosina. Sistema caliente- Sistema frío. Planes de implementación del Sí-Entonces.
- Inteligencia conversacional. El lenguaje y las palabras. Actitudes de una comunicación eficaz. Empatía y rapport. Neuronas Espejo .
Dinámica:Neuronas espejo a ciegas. Niveles conversacionales.
Dinámica : La Nave.

Información:

Trainer:

- Natalia Sánchez Fideli. Coach Ejecutivo. Practitioner en PNL. Coach certificado del proceso de coaching Marshall and Goldsmith Stakeholder Centered.

Duración y fechas

- 8 horas. Se realizará en una jornada en un sábado del mes de junio, o bien en dos jornadas de miércoles y jueves (de 17:00 a 21:00) o bien en dos medias jornadas de viernes (tarde) y sábado (mañana). Se os convocará por una encuesta de Doodle para gestionar el mejor horario y fecha para el grupo.

Dónde:

- Aula Divergente: Creu Roja 1, Bloque 7, Esc G, piso 1, pta 7. Valencia 46014.

Inscripción:

- Llamar a Natalia: 629115137.
- Escribir a natalia@nataliasfideli.es

Precio:

- 70€
- Incluye material del curso:
 - . Libreta de diapositivas y anotaciones.
 - . Libreta de emociones.
 - . Diapositivas del curso (Dropbox)
 - . Libro de Inteligencia Emocional (Dropbox)