



IFEFOR

Formación
Empresarial
Enpresarako
Prestakuntza

INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA EL DESEMPEÑO PROFESIONAL

DURACIÓN 16 Horas Presenciales

OBJETIVOS

-) Mejorar el conocimiento de uno mismo/a y la capacidad de conducir las propias emociones.
-) Potenciar las capacidades personales y desarrollarlas
-) Practicar habilidades emocionales que posibiliten manejar situaciones interpersonales con mayor eficacia.
-) Entrenamiento profesional.

PROGRAMA FORMATIVO

1. Qué es y para qué sirve la Inteligencia Emocional.
2. Beneficios de la Inteligencia Emocional.
3. La inteligencia emocional en las organizaciones.
4. Destrezas emocionales:
 - Autoconocimiento. Conciencia emocional. Conocimiento y manejo de las emociones básicas.
 - Autorregulación emocional. Gestión de las propias emociones.
 - Automotivación y actitud positiva. Cómo motivarnos a nosotros mismos.
 - Empatía. Reconocer las emociones de las demás personas.
 - Asertividad. Comunicación respetuosa con otras personas.

IFEFOR
Área de Formación
E-mail: formacion@ifefor.es
Telf.: 94 400 28 06