



Taller: **Inteligencia Emocional**

Objetivo:

Al finalizar el curso el participante se sensibilizará y comprenderá el papel preponderante que desempeñan las emociones y relaciones constructivas en los ambientes de trabajo y contarán con las bases para generar un adecuado uso de las mismas para el logro de las metas.

Dirigido:

A todo el personal dentro de la organización.

Metodología:

Los procesos de aprendizaje se hacen a través de la metodología constructivista del aprendizaje experiencial, la androgogía, el coaching y la metodología tradicional con ejercicios prácticos de cada tema.

Contenido temático:

- ¿Qué es la inteligencia emocional?
- Manejo de la IE.
- Técnicas para mejorar la inteligencia emocional en las relaciones interpersonales.
- Principios de las IE (Yo me enojo vs Tú me haces enojar).
- ¿Hasta dónde afectan mi salud mis emociones?
- Elementos de la IE.
- Sentimientos básicos.
- MATEA (Miedo, alegría, tristeza, enojo y afecto).
- Aplicación de técnicas para la IE y obtener mejores negociaciones siempre.
- Mis dos yo interiores. ¿Quién habla?
- Empatía, ¿Qué es y cómo manejarla?
- Ejercicios de PNL.
- El poder del pensamiento positivo y los observadores, PNL.
- Técnica de encuadre.

Técnicas de instrucción descritas:

1. Diálogo o Discusión.

Se mantendrá el diálogo y discusión abierta entre todos los participantes y Recreando Vidas.

2. Expositiva.

Se expondrán las principales herramientas y matrices que ayudarán a los participantes a comprender y manejar las emociones.

3. Demostrativa.

Se realizará un ejercicio grupal para las mejores prácticas del manejo de las emociones.

Duración: 15 horas

Modalidad: Presencial

Sesiones: De 2 a 3 sesiones