

# Catàleg d'accions formatives

## 2018 Programes de Formació Transversal

ÀMBIT SECTORIAL : **Habilitats interpersonals o directives**

FAMÍLIA PROFESSIONAL : **Administració i gestió**

ÀREA PROFESSIONAL : **Consultoria empresarial**

**NOM DE L'ACCIÓ: Intel·ligència emocional**

**Grup AF:** SSCE174

**Grup Ampliat:** 2016

**Hores:** 30

**Nivell:** Bàsic

**Novetat 2018:**

### Objectius:

Objectius generals:

- Millorar la capacitat professional per poder utilitzar la intel·ligència emocional en el treball.
- Aprendre què és la Intel·ligència Emocional i quin impacte té a la nostra vida a nivell cognitiu, actitudinal i psicològic
- Conèixer quines són les emocions bàsiques per a gaudir d'unes millors relacions intrapersonals i interpersonals.

Objectius específics:

- Identificar el nou enfocament de la intel·ligència per desenvolupar programes d'aplicació en àmbits laborals.
- Identificar les pròpies respostes emocionals i les seves causes.
- Potenciar l'autoconeixement com a base per al desenvolupament de la intel·ligència emocional.
- Desenvolupar l'empatia i la comunicació.
- Utilitzar i expressar intel·ligentment les emocions en àmbits professionals
- Aprendre a identificar patrons emocionals pròpis, avaluar la seva repercussió en l'àmbit personal, social i laboral.
- Aprendre a reconèixer les emocions alienenes, identificar com ens afecten per instaurar conductes que permetin una millora en les relacions interpersonals.
- Aprendre quines són les competències emocionals bàsiques i com entrenar-les.
- Desenvolupar en l'alumne una apertura de consciència que permeti un millor autolideratge emocional des d'una perspectiva d'ecologia emocional personal.

### Continguts:

1. Intel·ligència Emocional. Marc conceptual i orígens
  - 1.1 Què significa emocional? Definició d'emoció i estat emocional.
  - 1.2 Orígens: Intel·ligències Múltiples de Gardner, Intel·ligència Emocional de Goleman.
  - 1.3 Construcció de les emocions. Conceptes bàsics sobre l'anatomia i funcionament del sistema límbic.
2. Consciència emocional .
  - 2.1 Quines són les emocions bàsiques?
  - 2.2 Funcions de cada emoció.
  - 2.3 Classificació de les emocions.
3. Habilitats socials
  - 3.1 La Intel·ligència emocional en la nostra vida quotidiana
  - 3.2 Identificació de patrons emocionals pròpis i alienenes.
  - 3.3 Els 4 processos bàsics per un autolideratge emocional.
  - 3.4 Les competències emocionals bàsiques.
  - 3.5 La Intel·ligència emocional en les relacions intrapersonals.
  - 3.6 La Intel·ligència emocional en les relacions interpersonals.
4. Ecologia emocional i salut
  - 4.1 Pautes per la millora de l'ecologia emocional personal i relacional.
  - 4.2 Relació entre gestió emocional i salut.
5. Principals aplicacions de la Intel·ligència emocional en l'entorn laboral
  - 5.1 Millora de la comunicació i clima en els equips de treball.
  - 5.2 Millorar qualitativa de les relacions interpersonals (dins de l'empresa i fora (clients, proveïdors)).

### Observacions: