

CONTINGUTS

Objectius

Saber que es i per a que serveix la Intel·ligència Emocional. Saber que son i per a que serveixen les Emocions. Incrementar l'autoconeixement, afavorir l'autoregulació i aconseguir automotivació a partir de les emocions bàsiques i la seva finalitat / utilitat.

- Origen del concepte "Intel·ligència Emocional" .
- Que es i per a que serveix la Intel·ligència Emocional?.
- Que son i a per a que serveixen les emocions?.
- Emocions bàsiques i les seves famílies.
- Finalitat/Utilitat de les Emocions bàsiques.

Objectius

Aprendre tècniques de gestió emocional per tal de facilitar la consecució d'objectius i obtenir més benestar personal. Millora de les relacions intrapersonals i interpersonals.

- Termòmetre emocional i emocions associades.
- Procés de regulació emocional des de l' estímul fins les conseqüències.
- Tècniques de gestió emocional.
- Estats emocionals essencials.
- Situació→Emoció→Regulació.

Objectius

Prendre consciència de la importància de les habilitats socials i potenciar-les per tal de millorar la comunicació, la relació amb els altres, prevenir i resoldre conflictes, la qual cosa ens ajudarà en la recerca de feina.

- Habilitats socials i comunicatives:
 - Empatia
 - Escolta Activa
 - Assertivitat
- Prevenció i resolució de conflictes