

INTRODUCCIÓN A LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**CÓDIGO**
03B15C03**AUTOR**
Alejandro Durán**DURACIÓN ESTIMADA**
9 h**NIVEL DE FORMACIÓN**
Medio**Dirigido a**

Profesionales de cualquier área o sector, poniendo especial énfasis en aquellos que deseen mejorar sus habilidades relacionadas con la inteligencia emocional.

Descripción

Con este contenido de curso profesional el alumnado mejorará sus habilidades relacionadas con inteligencia emocional, se abarcarán temas como el origen e historia de la inteligencia emocional, el concepto de emociones, los componentes de la inteligencia emocional, así como los beneficios de trabajar la inteligencia emocional y su impacto en el ámbito laboral.

COMPETENCIAS

1. Conocer el concepto de inteligencia emocional y su impacto en el desarrollo personal y profesional.
2. Conocer el origen y la historia de la inteligencia emocional para una mayor comprensión del concepto.
3. Conocer las emociones básicas y el impacto que tienen en el comportamiento de los individuos para mejorar las relaciones del día a día.
4. Conocer los elementos o componentes de los que se conforma la inteligencia emocional y la relación que guardan entre ellos para una mayor comprensión del concepto.
5. Conocer los beneficios que la inteligencia emocional aporta como herramienta clave de la gestión personal y las relaciones interpersonales.
6. Conocer cómo afecta la inteligencia emocional en el ámbito profesional y desarrollar herramientas para su correcta gestión.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN (Objetivos)

1. Aprender las características que definen el concepto de inteligencia emocional.
2. Aprender e indagar en el origen de la inteligencia emocional, así como en su desarrollo como concepto a lo largo de los años.
3. Identificar y diferenciar las emociones y el impacto que tienen en el día a día de los individuos.
4. Identificar y profundizar en los elementos que componen la inteligencia emocional.
5. Identificar los beneficios que la inteligencia emocional aporta en el desarrollo de la persona tanto consigo misma como con el entorno.
6. Identificar el impacto que la inteligencia emocional tiene en el ámbito profesional y aprender a trabajar recursos para su optimización.

CONTENIDOS

Unidad 1. Concepto de Inteligencia Emocional

1. ¿Qué es la inteligencia emocional?
 - 1.1. Definición de inteligencia emocional
 - 1.2. ¿Cómo se identifica la inteligencia emocional?
 - 1.3. Impacto de la inteligencia emocional en la vida de las personas
2. La teoría de las inteligencias múltiples

Unidad 2. Origen e historia de la IE

1. Origen e historia de la inteligencia emocional
2. Autores y modelos sobre la inteligencia emocional
 - 2.1. Modelo de las cuatro fases
 - 2.2. Modelo de las competencias emocionales
 - 2.3. Modelo de la inteligencia emocional y social
3. La inteligencia emocional en la actualidad

Unidad 3. Las emociones y su uso

1. ¿Qué son las emociones?
2. Las emociones básicas
 - 2.1. Miedo
 - 2.2. Ira
 - 2.3. Asco
 - 2.4. Tristeza

- 2.5. Alegría
- 2.6. Sorpresa
- 3. La función de las emociones

Unidad 4. Componentes de la IE

- 1. Componentes de la inteligencia emocional
- 2. Aptitudes emocionales
 - 2.1. Autoconocimiento
 - 2.2. Autocontrol
 - 2.3. Automotivación
 - 2.4. Empatía
 - 2.5. Habilidades sociales

Unidad 5. Beneficios de trabajar la IE

- 1. Áreas de influencia de la inteligencia emocional
- 2. Beneficios de trabajar la inteligencia emocional
 - 2.1. Beneficios en el ámbito personal
 - 2.2. Beneficios en el ámbito profesional

Unidad 6. IE en el ámbito profesional

- 1. Inteligencia emocional y éxito profesional
- 2. Inteligencia emocional y marca personal

