

HERRAMIENTAS PARA EL DESARROLLO PERSONAL**CÓDIGO**
03B15C04**AUTOR**
Alejandro Durán**DURACIÓN ESTIMADA**
8 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 relacionados con el autoconocimiento, el autocontrol y la automotivación, así como los beneficios de trabajar la inteligencia emocional.

COMPETENCIAS

1. Conocer el concepto de inteligencia emocional y su impacto en el desarrollo personal y profesional.
2. Aprender el concepto y las claves fundamentales del autoconocimiento y su impacto en la inteligencia emocional para ponerlo en práctica en el día a día.
3. Aprender el concepto y las claves fundamentales del Autocontrol y su impacto en la inteligencia emocional para ponerlo en práctica en el día a día.
4. Aprender el concepto y las claves fundamentales de la automotivación y su impacto en la inteligencia emocional para ponerla en práctica en el día a día.
5. Conocer los beneficios que la inteligencia emocional aporta como herramienta clave de la gestión personal y las relaciones interpersonales.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN (Objetivos)

1. Aprender las características que definen el concepto de inteligencia emocional.
2. Aprender el concepto de autoconocimiento y a utilizar las herramientas para trabajar en su desarrollo.
3. Aprender el concepto de autocontrol y a utilizar las herramientas para trabajar en su desarrollo.

4. Aprender el concepto de automotivación y a utilizar las herramientas para trabajar en su desarrollo.
5. Identificar los beneficios que la inteligencia emocional aporta en el desarrollo de la persona tanto consigo misma como con el entorno.

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. Autoconocimiento

1. Autoconocimiento
2. ¿Qué beneficios nos aporta el autoconocimiento?
3. Herramientas para trabajar el autoconocimiento
 - 3.1. DAFO, FODA, o SWOT
 - 3.2. Imagen pública
 - 3.3. Rueda de la vida
 - 3.4. Cualidad central

Unidad 3. Autocontrol

1. Autocontrol
2. ¿Qué beneficios nos aporta el autocontrol?
3. Herramientas para trabajar el autocontrol
 - 3.1. Autorregistros
 - 3.2. Reatribución
 - 3.3. Metas y objetivos SMART
 - 3.4. Refuerzo positivo

Unidad 4. Automotivación

1. Motivación
2. ¿Qué beneficios nos aporta la automotivación?
3. Herramientas para trabajar la automotivación
 - 3.1. Búsqueda de inspiración
 - 3.2. Obstáculos como impulsos
 - 3.3. Superar barreras mentales
 - 3.4. Positividad

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