



Cómo mejorar la inteligencia emocional

Todos los niveles educativos

110 horas



Formación y Especialización
DOCENTE

www.oceanoeducacion.com

OCEANO
educación

Descripción

Las organizaciones necesitan **incorporar el análisis de los factores emocionales para proponer estrategias de intervención** que incidan tanto en los niveles de competitividad como en la salud biopsicosocial de sus usuarios y/o empleados.

La inteligencia emocional constituye la más **novedosa de las herramientas en el área del progreso y la excelencia educativa, profesional y personal**. Facilita el camino hacia la consecución de metas, eliminando aquellas barreras que impiden su logro.

Destinado a profesionales de la educación con necesidades de desarrollo profesional y con interés de profundizar en sus competencias.

Objetivos

- Comprender la importancia de las habilidades emocionales como factor explicativo del bienestar psicológico y la salud física.
- Conocer los ámbitos de aplicación de la regulación emocional e identificar las posibilidades de intervención en diferentes entornos (laboral, educativo, clínico, etc.).

- Comprender el papel que las diferentes habilidades integradas en la inteligencia emocional desempeñan de cara a la mejora de los procesos educativos.

- Discriminar entre los programas de alfabetización emocional con mayor rigor científico, conocer sus ventajas y desventajas, y saber diferenciar en qué condiciones serán más útiles unos y otros acercamientos de intervención.

Contenidos

Tema I. Cómo mejorar la inteligencia emocional. Aplicación práctica

- Mi inteligencia emocional.
- Reconocer la propia inteligencia emocional.
- La importancia de la inteligencia emocional en la salud mental y física.
- Desarrollo de la inteligencia emocional.
- Consejos para desarrollar la competencia emocional.

Tema II. Cómo intentar ser medianamente feliz. El dón de la búsqueda de la felicidad

- Emociones constructivas. Efectos que producen los estados anímicos positivos.
- Los destructores de la felicidad.
- El pensamiento emocional eficaz.
- El don de la búsqueda de la felicidad.
- Relación entre inteligencia emocional y la felicidad.
- Terapia de la risa.
- Terapia del optimismo.

Tema III. Áreas de aplicación de la inteligencia emocional

- La inteligencia emocional en familia. Cómo aplicarla para hacer que los hijos sean emocionalmente inteligentes.
- La inteligencia emocional en al escuela. Cómo incrementarla en los alumnos.
- La inteligencia emocional en el campo de la salud. Aplicaciones prácticas.
- La inteligencia emocional en el contexto empresarial.
- La inteligencia emocional en las relaciones de pareja.

Tema IV. Nuevas perspectivas en el campo de la inteligencia emocional

- La inteligencia emocional como prevención de la desadaptación física y psíquica.
- La meditación.
- Líneas de trabajo actuales.