

FICHA TECNICA DE LA ACCIÓN FORMATIVA

Manual Inteligencia Emocional. Control del Estrés

Modalidad: **Distancia.**

Duración: **84 horas.**

Precio: **420 €**

Material:

Manual.

Material Fungible.

Tutorías especializadas.

Cuestionarios de evaluación.

Objetivos:

El objetivo de este curso es dominar los conocimientos teóricos y prácticos de las técnicas del control emocional más aceptadas y utilizadas, centrándonos en las técnicas de relajación y control del estrés. Contribuir a la competitividad de las empresas favoreciendo la introducción de las innovaciones que lo faciliten y asegurando la adaptación de los trabajadores a los cambios producidos.

Contenidos:

La Inteligencia.

Las Emociones.

Concepto y Evaluación de la Inteligencia Emocional.

El Liderazgo.

Los Equipos de Trabajo.

El Estrés, la Ansiedad y las Habilidades Sociales (HH.SS.).

El Estrés Laboral.

La Autoestima, Marco de Referencia desde el cuál el Hombre se Proyecta.

La Autoestima en las Relaciones Interpersonales.

Técnicas de Autocontrol Emocional.

Técnicas Cognitivas.