

FICHA TÉCNICA DEL CURSO

Nombre del curso: Inteligencia Emocional: Control del Estrés

Duración: 60h

Modalidad: Online

Objetivo

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.

Contenido

Tema 1: La Inteligencia

Tema 2: Las Emociones

Tema 3: Concepto y Evaluación de la Inteligencia Emocional

Tema 4: El Liderazgo

Tema 5: Los Equipos de Trabajo

Tema 6: El Estrés, la Ansiedad y las Habilidades Sociales (HH.SS.)

Tema 7: El Estrés Laboral

Tema 8: La Autoestima, Marco de Referencia desde el cual el Hombre se Proyecta

Tema 9: La Autoestima en las Relaciones Interpersonales

Tema 10: Técnicas de Autocontrol Emocional

Tema 11: Técnicas Cognitivas