



 **AUDIOLIS**

FORMACIÓN PROGRAMADA PARA EMPRESAS

---

# Curso de Inteligencia emocional

[www.audiolis.com](http://www.audiolis.com)

# Programa Formativo

FORMACIÓN PROGRAMADA PARA EMPRESAS



## Curso de Inteligencia emocional

<b>Familia profesional</b>	Habilidades personales
<b>Horas</b>	30 horas
<b>Modalidad</b>	Online
<b>Contenidos formativos vinculados a</b>	-

# Descripción del curso de Inteligencia emocional

## Objetivos del curso

- Definir el concepto y las funciones de la inteligencia emocional, así como la importancia de la educación emocional.
- Exponer las diferentes habilidades aportadas por Salovey y Mayer para el desarrollo de competencias emocionales.
- Desarrollar diferentes técnicas y estrategias correspondientes a procesos, competencias y buenas prácticas por parte de los principales autores de la inteligencia emocional.
- Examinar los principales beneficios de la inteligencia emocional relacionados con el estrés, el rendimiento personal y laboral, y el desarrollo personal y de vida saludable.

## Programa formativo

Unidad 1. Introducción a la inteligencia emocional  
¿Qué son las emociones?  
¿Para qué sirven las emociones?  
Inteligencia emocional  
Educación emocional

Unidad 2. Modelo de habilidades emocionales. Salovey y Mayer  
Percepción y reconocimiento emocional  
Facilitación y expresión emocional  
Comprensión y análisis de las emociones  
Regulación emocional

Unidad 3. Técnicas y estrategias para regular emociones  
Proceso emocional básico: Leslie Greenberg  
Modelo mixto: Daniel Goleman  
Mindfulness

Unidad 4. Beneficios de la inteligencia emocional  
Reducción del estrés  
Mejora del rendimiento laboral  
Desarrollo personal (equilibrio y bienestar)  
Deporte y hábitos de vida saludables



# Más formación Mejores emplead@s Mayores resultados

## Ventajas de la formación continua bonificada

### 01 MEJORES RESULTADOS

Incremento de los resultados económicos de la empresa fruto de la mejora y el reciclaje profesional de sus empleados.

### 02 PRODUCTIVIDAD

Aumenta la productividad de sus empleados.

### 03 SIN COSTES

Formación de calidad sin coste para la empresa ni para el trabajador.

### 04 CLIMA LABORAL

Mejora el clima laboral al sentirse los empleados mejor valorados por la empresa.

### 05 COMPROMISO

Mejora la imagen de la empresa y aumenta la motivación y el compromiso de los empleados.



# Características de nuestros cursos online

## APOYO CONTINUO

Formación impartida por expertos en la materia y seguimiento y apoyo continuo.

## CAMPUS VIRTUAL

Permite al alumnado conectarse sin limitaciones horarias ni lugar de impartición.

## CONTENIDOS INTERACTIVOS

Diseñados para conseguir un avance progresivo y motivante para el alumnado.



· Más formación, mejor empleo ·

952 10 14 94 · [info@audiolis.com](mailto:info@audiolis.com) · [www.audiolis.com](http://www.audiolis.com)