



**FORMACIÓN ESPECIALIZADA
PARA USUARIOS DE ONGs**

CURSO DE
Inteligencia emocional



PROGRAMA FORMATIVO

Inteligencia emocional

Familia profesional	Habilidades personales
Horas	30 horas (adaptable al proyecto formativo)
Modalidad	Online

Descripción

Objetivos del curso	<p>Analizar los principales conceptos y estrategias para el logro de una adecuada regulación, emocional, así como el reconocimiento de sus beneficios.</p> <p>Definir el concepto y las funciones de la inteligencia emocional, así como la importancia de la educación emocional.</p> <p>Exponer las diferentes habilidades aportadas por Salovey y Mayer para el desarrollo de competencias emocionales.</p> <p>Desarrollar diferentes técnicas y estrategias correspondientes a procesos, competencias y buenas prácticas por parte de los principales autores de la inteligencia emocional.</p> <p>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.</p>
Programa formativo	<p>Unidad 1. Introducción a la inteligencia emocional</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué son las emociones? ¿Para qué sirven las emociones? Inteligencia emocional Educación emocional <p>Unidad 2. Modelo de habilidades emocionales. Salovey y Mayer</p> <ul style="list-style-type: none"> Percepción y reconocimiento emocional Facilitación y expresión emocional Comprensión y análisis de las emociones Regulación emocional <p>Unidad 3. Técnicas y estrategias para regular emociones</p> <ul style="list-style-type: none"> 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

Ventajas de realizar la formación con Audiolís

Experiencia

Más de 35 años de experiencia en mejorar el nivel de empleabilidad a través de acciones formativas de cualificación profesional.

Firme compromiso

Experiencia específica en el desarrollo de proyectos de inserción laboral con personas en situación de exclusión social.

Calidad docente

Docentes con contrastada y amplia experiencia en las temáticas que tutorizan, tanto en conceptos teóricos como prácticos.

Metodología integradora

Metodología de enseñanza-aprendizaje adaptada a las necesidades concretas de personas en situación de exclusión social, refugiadas, apátridas o migrantes.

Confianza

Proveedor habitual de servicios de formación para entidades sin ánimo de lucro.

Mercado laboral

Adaptación de todas nuestras acciones formativas a la demanda del mercado laboral.

Adaptamos la formación a tus necesidades



El usuario en el centro

Somos sensibles con sus circunstancias personales creando un entorno agradable y cercano para su formación.



Tecnología

Disponemos de la última tecnología para facilitar el aprendizaje, independientemente de su nivel de estudios y competencia digital.



Máxima personalización

Totalmente flexibles en duración, programación formativa, lugar de impartición y modalidad de las acciones formativas