



 **AUDIOLIS**

FORMACIÓN PROGRAMADA PARA EMPRESAS

Curso de Inteligencia emocional

www.audiolis.com

Programa Formativo

FORMACIÓN PROGRAMADA PARA EMPRESAS



Curso de Inteligencia emocional

**Familia
profesional**

Transversal

Horas

30 horas

Modalidad

Online

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 · www.audiolis.com