



INESEM

BUSINESS SCHOOL

Máster en Psicología Positiva y Salud Emocional + Titulación Universitaria

+ Información Gratis

titulación de formación continua bonificada expedida por el instituto europeo de estudios empresariales

Máster en Psicología Positiva y Salud Emocional + Titulación Universitaria

duración total: 800 horas

horas teleformación: 300 horas

precio: 0 € *

modalidad: Online

* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

descripción

Este Master en Psicología Positiva y Salud Emocional le ofrece una formación especializada en la materia. En la actualidad las organizaciones, empresas, etc. necesitan de profesionales en Salud Emocional y Psicología positiva con la idea de mejorar la salud emocional de los trabajadores y su aplicación profesional. Este Master en Psicología Positiva y Salud Emocional le ofrece los conocimientos necesarios para abordar de manera profesional dichas necesidades.



+ Información Gratis

a quién va dirigido

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo que deseen adquirir o perfeccionar sus conocimientos técnicos en este área.

objetivos

- Conocer la importancia de las emociones en la práctica de Mindfulness.
 - Determinar la relación existente entre Mindfulness e inteligencia emocional.
 - Describir el proceso básico de meditación.
 - Describir los beneficios derivados de la práctica de la atención plena.
 - Aprender los beneficios terapéuticos de este tipo de meditación en diversas patologías.
 - Gestionar las emociones y pensamientos negativos.
 - Enseñar al alumno los conceptos básicos relacionados con la Inteligencia Emocional, para que sea capaz de identificar las emociones, efectos y acciones que pueda provocar una situación del conflicto.
 - Contribuir a la competitividad de las empresas favoreciendo la introducción de las técnicas de control e inteligencia emocional, asegurando la adaptación de los trabajadores a los cambios producidos.
 - Destacar la importancia de la idea que el alumno debe interiorizar, al tratarse de un trabajo o tarea de congruencia directa con personas, las cualidades de empatía, responsabilidad y capacidad de dirección deben ser primordiales en la persona que encarna el perfil en cuestión.
- Uno de los objetivos principales será enseñar al alumno los conceptos básicos relacionados con la Inteligencia Emocional y el Estrés, para que sea capaz de identificar las emociones, efectos y acciones que pueda provocar una situación del conflicto. La filosofía de trabajo está basada en el entendimiento de conceptos conductuales y técnicas, así como su correcta aplicación en el mundo laboral. En consecuencia a los objetivos establecidos el alumno podrá contribuir a la competitividad de las empresas favoreciendo la introducción de las técnicas de control e inteligencia emocional, asegurando la adaptación de los trabajadores a los cambios producidos. Por último destacar la importancia de la idea que el alumno debe interiorizar, al tratarse de un trabajo o tarea de congruencia directa con personas, las cualidades de empatía, responsabilidad y capacidad de dirección deben ser primordiales en la persona que encarna el perfil en cuestión, por tanto éste es uno de los objetivos del curso más abstracto pero a la vez completamente integrado en el contenido.
- Profundizar en la comprensión del concepto de estrés, su origen e historia, así como en las principales teorías que lo explican y reconocer las principales causas del estrés, las situaciones estresantes que se presentan con mayor probabilidad así como los estresores más comunes.
 - Adquirir conocimientos para llevar a cabo actuaciones de prevención e intervención en situaciones de estrés y ansiedad, tanto a nivel individual como colectivo.
 - Reconocer el impacto y la gran influencia de las actitudes, creencias y comportamientos de basados en los principios de la inteligencia emocional sobre el éxito laboral de un sujeto y la calidad de vida.
 - Delimitar el marco teórico de la inteligencia emocional, analizando los conceptos que se consideran claves para comprender la inteligencia emocional y sus implicaciones en la vida de una persona.
 - Adquirir conocimientos teóricos que ayuden a asumir que las emociones están presentes a lo largo de la vida y que una buena gestión de dichas emociones va a favorecer la consecución de metas y objetivos que la persona quiera alcanzar.
 - Utilización de la inteligencia empresarial.
 - Resolver problemas y tomar decisiones.
 - Gestionar conflictos.
 - Aplicar técnicas de negociación para resolver conflictos.

para qué te prepara

Este Master en Psicología Positiva y Salud Emocional le prepara para ser capaz de mantener relaciones positivas con su entorno y mantener una armonía entre lo que piensan, sienten y hacen.

salidas laborales

Profesionales del ámbito terapéutico y sanitario en tareas de reducción de estrés, ansiedad y control de emociones negativas, así como cualquier persona que desee especializarse en esta terapia de tercera generación, como herramienta de control emocional y reducción de estrés y ansiedad.

titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de INESEM vía correo postal, la Titulación Oficial que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/máster, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Instituto Europeo de Estudios Empresariales).



INSTITUTO EUROPEO DE ESTUDIOS EMPRESARIALES

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación
EXPIDE LA SIGUIENTE TITULACIÓN

NOMBRE DEL ALUMNO/A

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación INESEM en la convocatoria de XXXX
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX- XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en
Granada, a (día) de (mes) de (año)

La dirección General


MARIA MORENO HIDALGO

Firma del alumno/a

Sello



NOMBRE DEL ALUMNO/A

forma de bonificación

- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los seguros sociales que la empresa paga cada mes a la Seguridad Social.

metodología

El alumno comienza su andadura en INESEM a través del Campus Virtual. Con nuestra metodología de aprendizaje online, el alumno debe avanzar a lo largo de las unidades didácticas del itinerario formativo, así como realizar las actividades y autoevaluaciones correspondientes. Al final del itinerario, el alumno se encontrará con el examen final, debiendo contestar correctamente un mínimo del 75% de las cuestiones planteadas para poder obtener el título.

Nuestro equipo docente y un tutor especializado harán un seguimiento exhaustivo, evaluando todos los progresos del alumno así como estableciendo una línea abierta para la resolución de consultas.

El alumno dispone de un espacio donde gestionar todos sus trámites administrativos, la Secretaría Virtual, y de un lugar de encuentro, Comunidad INESEM, donde fomentar su proceso de aprendizaje que enriquecerá su desarrollo profesional.

materiales didácticos

- Manual teórico 'Inteligencia Emocional y Control del Estrés Laboral'
- Manual teórico 'Mindfulness'
- Manual teórico 'Psicología Empresarial y Comunicación'
- Manual teórico 'Análisis y Gestión de Conflictos en la Empresa'
- Manual teórico 'Inteligencia Emocional'
- Manual teórico 'Psicología Positiva'



+ Información Gratis

profesorado y servicio de tutorías

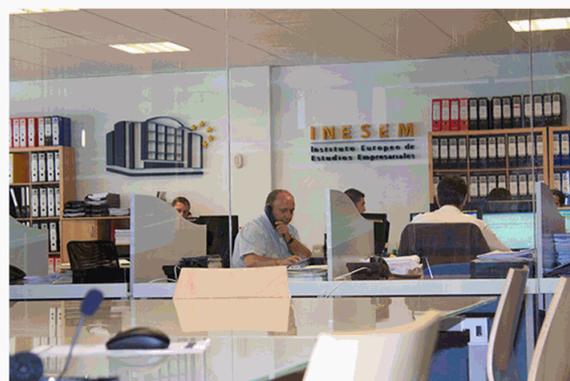
Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado "Guía del Alumno" entregado junto al resto de materiales de estudio. Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional. Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta en un plazo máximo de 48 horas.

- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.

- **A través del Campus Virtual:** El alumno/a puede contactar y enviar sus consultas a través del mismo, pudiendo tener acceso a Secretaría, agilizando cualquier proceso administrativo así como disponer de toda su documentación



plazo de finalización

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la misma duración del curso. Existe por tanto un calendario formativo con una fecha de inicio y una fecha de fin.

campus virtual online

especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cursos de modalidad online, el campus virtual de ineseam ofrece contenidos multimedia de alta calidad y ejercicios interactivos.

comunidad

servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

revista digital

el alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

secretaría

Este sistema comunica al alumno directamente con nuestros asistentes, agilizando todo el proceso de matriculación, envío de documentación y solución de cualquier incidencia.

Además, a través de nuestro gestor documental, el alumno puede disponer de todos sus documentos, controlar las fechas de envío, finalización de sus acciones formativas y todo lo relacionado con la parte administrativa de sus cursos, teniendo la posibilidad de realizar un seguimiento personal de todos sus trámites con INESEM

programa formativo

PARTE 1. MINDFULNESS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES

1. Emoción y mindfulness
2. ¿Qué es una emoción?
 - 1.- Clasificación de las emociones
3. Biología de la emoción
4. Gestión de las emociones
5. La utilidad de experimentar emociones. Funciones
 - 1.- Funciones adaptativas
 - 2.- Funciones sociales
 - 3.- Funciones motivacionales
6. Teorías emocionales
7. Influencia de las emociones en el estado de salud

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Inteligencia emocional y mindfulness
2. Concepto de Inteligencia Emocional
3. Falsos mitos
4. Teorías y Modelos
5. Habilidades que componen la IE
6. Aptitudes de la IE
7. Abordaje de la IE
8. Técnicas para potenciar la Inteligencia Emocional
 - 1.- Pensamientos positivos
 - 2.- Imaginación/visualización
 - 3.- Reestructuración cognitiva
 - 4.- Resolución de problemas

UNIDAD DIDÁCTICA 3. APTITUDES ESENCIALES PARA LA IE

1. Desarrollo y potenciación de la IE: aptitudes necesarias
2. Asertividad y empatía
 - 1.- La asertividad
 - 2.- Entrenamiento en asertividad
 - 3.- Técnicas específicas para hacer frente a las críticas
 - 4.- La empatía
3. Autoestima
 - 1.- Formación de la autoestima
 - 2.- Técnicas para mejorar la autoestima
4. El lenguaje emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 4. CONTROL DE EMOCIONES NEGATIVAS

1. Control del estrés y la ansiedad
2. La ansiedad
 - 1.- Técnicas para el control del estrés y la ansiedad
3. El conflicto
 - 1.- Técnicas de resolución de conflictos: la negociación

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PERSONALIDAD Y EMOCIÓN

1. La personalidad
 - 1.- Estructura de la personalidad
 - 2.- Naturaleza de la personalidad
2. La importancia de la autoconciencia en la IE

+ Información Gratis

3. Entendiendo nuestros sentimientos

- 1.- Energía emocional

4. Impulsividad emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 6. MINDFULNESS

1. El origen de Mindfulness

2. Mindfulness

- 1.- La Atención

3. Mindfulness y neurobiología

- 1.- Disposición afectiva con Mindfulness

4. Componentes de la atención o conciencia plena

5. Práctica de Mindfulness

- 1.- Práctica formal e informal

UNIDAD DIDÁCTICA 7. LA RELAJACIÓN EN MINDFULNESS

1. La respiración en mindfulness

- 1.- Control de la respiración

2. Alcanzar un estado de calma: La relajación

- 1.- Técnicas utilizadas

3. La relajación progresiva

- 1.- Sesiones de relajación

4. Yoga y meditación: aprende a relajarte

5. Postura corporal: actitud durante la práctica

UNIDAD DIDÁCTICA 8. EL ESTRÉS

1. El estrés

2. ¿Qué genera el estrés?

- 1.- Características de las situaciones estresantes

- 2.- El estímulo amenazante dispara el estrés

3. Tipos de estrés

4. Categorías en la que se clasifica el estrés

- 1.- Estrés como respuesta

- 2.- Estrés como estímulo

- 3.- Enfoque interactivo

5. Salud y estrés

- 1.- Principales trastornos Psicofisiológicos

6. Programa de Reducción de Estrés basado Mindfulness

UNIDAD DIDÁCTICA 9. TÉCNICAS COGNITIVAS Y DE AUTOCONTROL. UNA APROXIMACIÓN A LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

1. Técnicas y procedimientos cognitivos y de autocontrol

2. Solución de problemas

3. Tratamiento de pensamientos obsesivos

- 1.- Pasos a seguir en la técnica de detención del pensamiento

4. Afrontación de las experiencias estresantes

5. Destrucción de hábitos

6. Técnica de visualización cognitiva

- 1.- Reglas para crear visualizaciones efectivas para la autoestima

7. Entrenamiento en habilidades sociales: asertividad

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PSICOTERAPIA Y MINDFULNESS. CONTROL EMOCIONAL

1. El tratamiento: Psicoterapia

2. El trabajo de las emociones en la psicoterapia

- 1.- Emociones básicas

- 2.- Control emocional

3. Aproximación a la Psicología positiva y terapia transpersonal

- 4. Abordaje corporal de las emociones
- 5. Mindfulness
 - 1.- Mindfulness aplicado a psicoterapia

PARTE 2. INTELIGENCIA EMOCIONAL

MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN A LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA INTELIGENCIA

- 1. La inteligencia
 - 1.- Inteligencia y capacidad de aprendizaje
- 2. Inteligencia interpersonal
- 3. Inteligencia intrapersonal

UNIDAD DIDÁCTICA 2. INTRODUCCIÓN A LA EMOCIÓN

- 1. ¿Qué es la emoción?
- 2. La importancia de experimentar emociones
 - 1.- Funciones adaptativas
 - 2.- Funciones sociales
 - 3.- Funciones motivacionales
- 3. Valoración de situaciones y puesta en marcha de las emociones
- 4. Manifestaciones de la emoción
 - 1.- Nivel fisiológico
 - 2.- Nivel comportamental
 - 3.- Nivel cognitivo
- 5. Conceptos relacionados que no son emociones

UNIDAD DIDÁCTICA 3. CLASIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES

- 1. Criterios para la clasificación de emociones
- 2. Emociones básicas o primarias
- 3. Emociones complejas o secundarias
 - 1.- La rueda de las emociones de Plutchik
- 4. Clasificación dimensional de las emociones
- 5. Clasificación psicopedagógica de las emociones
 - 1.- Emociones negativas
 - 2.- Emociones positivas
 - 3.- Emociones ambiguas

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL? DEFINICIÓN

- 1. Concepto de inteligencia emocional
 - 1.- Aspectos biológicos de la inteligencia emocional
 - 2.- Origen de la inteligencia emocional
- 2. Componentes de la inteligencia emocional
 - 1.- Conciencia emocional
 - 2.- Control de las emociones
 - 3.- La motivación
 - 4.- Empatía
 - 5.- Relaciones sociales

UNIDAD DIDÁCTICA 5. TEORÍAS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL: DANIEL GOLEMAN

- 1. Teorías y modelos de la IE. La figura de Goleman
- 2. Modelos de habilidades
 - 1.- Modelo de Salovey y Mayer
- 3. Modelos mixtos
 - 1.- Modelo de Daniel Goleman
 - 2.- Modelo de Bar-On
- 4. Otros modelos

- 1.- El modelo de Cooper y Sawaf
- 2.- El modelo de Boccardo, Sasia y Fontenla
- 3.- Modelo de Rovira
- 4.- El modelo de Vallés y Vallés
- 5.- El modelo secuencial de autorregulación emocional
5. Teoría de las inteligencias múltiples de Gardner
 - 1.- Tipos de inteligencias de la teoría
 - 2.- Base teórica de los tipos de inteligencias
6. Teoría triárquica de la inteligencia

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TEST DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Breve Historia de la medición de la Inteligencia
 - 1.- Orígenes de los test de Inteligencia
2. Aportaciones de los test de Inteligencia
3. Ejemplos de test e instrumentos para evaluar la inteligencia emocional
4. Críticas a los test de Inteligencia

MÓDULO 2. TALLER INTELIGENCIA EMOCIONAL: DINÁMICA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PERSONALIDAD Y AUTOCONOCIMIENTO

1. Aproximación al concepto de personalidad
 - 1.- Estructura de la personalidad
 - 2.- Naturaleza de la personalidad
2. Importancia del autoconocimiento
3. Fases de autoconocimiento
 - 1.- Honestidad emocional
 - 2.- Energía emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 8. HABILIDADES RELACIONADAS CON LA INTELIGENCIA EMOCIONAL (I)

1. Asertividad
 - 1.- Conducta inhibida, asertiva y agresiva
 - 2.- Entrenamiento en asertividad
2. Empatía
3. Autoestima
 - 1.- Desarrollo de la autoestima

UNIDAD DIDÁCTICA 9. HABILIDADES RELACIONADAS CON LA INTELIGENCIA EMOCIONAL (II)

1. Control del estrés y la ansiedad
 - 1.- El estrés
 - 2.- La ansiedad
2. Comunicación
 - 1.- Los axiomas de comunicación
 - 2.- Pensamiento y Lenguaje
 - 3.- El enfoque sistémico

UNIDAD DIDÁCTICA 10. TÉCNICAS PARA AUMENTAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Imaginación/visualización
2. Reestructuración cognitiva
3. Autocontrol
4. La resolución de conflictos
 - 1.- Resolución de problemas
5. Técnicas de resolución de conflictos: la negociación y la mediación
 - 1.- Negociación
 - 2.- Mediación

MÓDULO 3. INTELIGENCIA EMOCIONAL EN NIÑOS

UNIDAD DIDÁCTICA 11. EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- 1.Desarrollo de la inteligencia emocional en la primera infancia
 - 1.- Autorregulación e interés por el mundo
 - 2.- De los 3 a los 7 meses
 - 3.- Desarrollo de la comunicación intencional (3-10 meses)
 - 4.- Aparición de un sentido organizado del yo (9-18 meses)
 - 5.- Crear ideas emocionales (18-36 meses)
 - 6.- Razonamiento emocional. El origen de la imaginación, sentido de la realidad y autoestima (30-40 meses)
- 2.El apego infantil
 - 1.- Tipos de apego
- 3.El desarrollo emocional en la etapa de Educación Primaria

UNIDAD DIDÁCTICA 12. INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA EDUCACIÓN

- 1.La inteligencia emocional en el ámbito educativo
 - 1.- Importancia de la enseñanza de la inteligencia emocional
- 2.La escuela como contexto socializador
 - 1.- Estilos educativos de los profesores
 - 2.- Consecuencias de los estilos educativos del profesor
- 3.El papel de los iguales en el desarrollo de las emociones
 - 1.- Interacción entre iguales en contextos educativos

UNIDAD DIDÁCTICA 13. DIFICULTADES EMOCIONALES

- 1.Problemas en el desarrollo emocional
 - 1.- Signos de alarma
- 2.Factores que influyen en los problemas emocionales
 - 1.- Factores de riesgo
 - 2.- Factores protectores
- 3.Dificultades emocionales en niños
 - 1.- Ansiedad por separación
 - 2.- Depresión
 - 3.- Trastornos del espectro del autismo
 - 4.- Trastorno de estrés postraumático

MÓDULO 4. INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL TRABAJO

UNIDAD DIDÁCTICA 14. INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LA VIDA LABORAL

- 1.Experiencia laboral y calidad de vida
- 2.Aplicación de la IE a la vida laboral
- 3.IE y éxito laboral
- 4.Establecer objetivos adecuados
- 5.Competitividad

UNIDAD DIDÁCTICA 15. PNL E INTELIGENCIA EMOCIONAL

- 1.¿Qué es la Programación Neurolingüística?
 - 1.- Principios de funcionamiento
- 2.Elementos básicos de PNL
 - 1.- Programación
 - 2.- Neuro
 - 3.- Lingüística
- 3.Sistemas representacionales
- 4.Estrategias empleadas en PNL
 - 1.- Estrategias de cambio
 - 2.- Estrategias de negociación

UNIDAD DIDÁCTICA 16. DIRECCIÓN Y GESTIÓN EMPRESARIAL CON INTELIGENCIA EMOCIONAL

- 1.Las organizaciones vistas desde el punto de vista de la Inteligencia Emocional
- 2.Ventajas del uso de la inteligencia emocional en la empresa

- 3.RR.HH. con Inteligencia emocional
- 4.Gestión del tiempo
- 5.Gestión de equipos de trabajo
- 6.Gestión de reuniones

UNIDAD DIDÁCTICA 17. INTELIGENCIA EMOCIONAL 2.0

- 1.Inteligencia emocional 2.0
- 2.El autoconocimiento
 - 1.- Conciencia emocional
 - 2.- Autoconfianza
- 3.La autogestión
 - 1.- Autocontrol
 - 2.- Iniciativa y optimismo
- 4.La conciencia social
 - 1.- Empatía
 - 2.- Conciencia organizacional
- 5.La gestión de las relaciones
 - 1.- Liderazgo
 - 2.- Gestión de conflictos

PARTE 3. INTELIGENCIA EMOCIONAL Y CONTROL DE ESTRÉS LABORAL

MÓDULO 1: INTELIGENCIA Y EMOCIONES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA INTELIGENCIA

- 1.La Inteligencia
- 2.Inteligencia Interpersonal
- 3.Inteligencia Intrapersonal
- 4.Breve Historia de la medición de la Inteligencia
- 5.Orígenes de los test de Inteligencia
- 6.Aportaciones de los test de Inteligencia

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LAS EMOCIONES

- 1.Las emociones
- 2.La Pasión y la Razón

MÓDULO 2: INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICADA AL ENTORNO LABORAL

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- 1.Concepto de Inteligencia Emocional
- 2.Teorías y Modelos de la Inteligencia Emocional
- 3.Componentes de la Inteligencia Emocional
- 4.Aptitudes en las que se basa la Inteligencia Emocional
- 5.Evaluación de la Inteligencia Emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EL LIDERAZGO

- 1.Liderazgo
- 2.Enfoques en la teoría del liderazgo
- 3.Estilos de liderazgo
- 4.El papel del líder
- 5.El líder como coach. Utilizando la Inteligencia Emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 5. LOS EQUIPOS DE TRABAJO EN LAS ORGANIZACIONES ACTUALES

- 1.La Importancia de los equipos en las organizaciones actuales
- 2.Modelos explicativos de la eficacia de los equipos

3.Composición de equipos, recursos y tareas

4.Los procesos en los equipos

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS EQUIPOS DE TRABAJO

1.La Inteligencia Emocional en los equipos de trabajo

2.Programas de Desarrollo de Inteligencia Emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 7. TÉCNICAS PARA MEJORAR EL FUNCIONAMIENTO DE UN EQUIPO

1.Programa de entrenamiento

2.Técnicas de desarrollo en equipo

MÓDULO 3: ESTRÉS, ANSIEDAD Y HABILIDADES SOCIALES

UNIDAD DIDÁCTICA 8. EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y LAS HABILIDADES SOCIALES

1.Introducción. Antecedentes históricos del estrés

2.Conceptos Básicos

3.Desencadenantes y causas del estrés

4.Tipos de estrés

5.Síntomas del estrés

6.Consecuencias del estrés

UNIDAD DIDÁCTICA 9. EL ESTRÉS LABORAL

1.Introducción

2.Concepto y Modelos Teóricos del estrés laboral

3.Desarrollo del Estrés Laboral

4.Tipos de estrés Laboral

5.Causas del Estrés Laboral

6.Síntomas del estrés laboral

7.Consecuencias del Estrés Laboral

UNIDAD DIDÁCTICA 10. EL BURNOUT

1.¿Qué es el Burnout?

2.Tipos de Burnout

3.Fases del Burnout

4.Causas del Burnout

5.Síntomas del Burnout

6.Consecuencias del Burnout

7.Relaciones entre Estrés y Burnout

UNIDAD DIDÁCTICA 11. PREVENCIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL

1.Medidas de prevención e intervención

2.Técnicas para la prevención del estrés

3.Intervención en situaciones de crisis

MÓDULO 4: LA AUTOESTIMA

UNIDAD DIDÁCTICA 12. LA AUTOESTIMA: CONCEPTOS CLAVES PARA LUCHAR CONTRA EL ESTRÉS

1.Definición de autoestima: autoestima alta, baja y su desarrollo

2.Auto-respeto

3.Como hacer frente a las críticas. Responder a las quejas

4.Creatividad y Auto-realización en el trabajo

MÓDULO 5: TÉCNICAS DE AUTOCONTROL

UNIDAD DIDÁCTICA 13. TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL

1.Imaginación/Visualización

2.Entrenamiento asertivo

3.Técnica de control de la respiración

4.Administración del tiempo

5.La relajación

UNIDAD DIDÁCTICA 14. TÉCNICAS COGNITIVAS

+ Información Gratis

- 1.Solución de problemas
- 2.Detención del pensamiento
- 3.La inoculación del estrés
- 4.La sensibilización encubierta
- 5.Terapia racional emotiva de Ellis

UNIDAD DIDÁCTICA 15. TÉCNICAS GRUPALES

- 1.Dinámicas de grupos

PARTE 4. PSICOLOGÍA EMPRESARIAL Y COMUNICACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 1. POLÍTICAS DE GESTIÓN DE PERSONAS

- 1.¿Qué es la gestión por competencias?
 - 1.- Objetivos de la gestión por competencias
 - 2.- Características de la gestión por competencias
 - 3.- Beneficios del modelo de gestión por competencias
- 2.El proceso de selección
 - 1.- Pruebas para competencia de conocimiento
 - 2.- Pruebas para competencia de habilidad
 - 3.- Pruebas para competencia de actitud
- 3.Formación basada en competencias
- 4.La evaluación en el modelo de gestión por competencias
 - 1.- Evaluación por competencias
 - 2.- Evaluación del desempeño
 - 3.- Evaluación integral de competencias
- 5.Herramientas de evaluación
 - 1.- Evaluación para el desarrollo profesional individual (EDP)
 - 2.- Feed back 360º
 - 3.- Assessment centre
- 6.Política de retribución
 - 1.- Objetivos del sistema retributivo
 - 2.- Elementos del sistema retributivo
- 7.El clima laboral, la motivación y la satisfacción en el trabajo

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL EQUIPO EN LA ORGANIZACIÓN ACTUAL

- 1.La importancia de los equipos en las organizaciones actuales
- 2.Modelos explicativos de la eficacia de los equipos
 - 1.- La efectividad de los equipos
- 3.Composición de equipos, recursos y tareas
 - 1.- Tipos de equipos
 - 2.- Las reuniones de los equipos de trabajo
 - 3.- Causas por las que pueden fracasar equipos de trabajo
- 4.Los procesos en los equipos

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL LIDERAZGO EN EL EQUIPO

- 1.Liderazgo
- 2.Enfoques en la teoría del liderazgo
 - 1.- Enfoques centrados en el líder
 - 2.- Teorías situacionales o de contingencia
- 3.Estilos de liderazgo
 - 1.- Liderazgo supervisor
 - 2.- Liderazgo participativo
 - 3.- Liderazgo en equipo

4.- Otra clasificación de tipos de liderazgo

4.El papel del líder

1.- Factores que condicionan el comportamiento de un líder

2.- Habilidades del líder

3.- Funciones administrativas del liderazgo

UNIDAD DIDÁCTICA 4. COACHING Y LIDERAZGO DE EMPRESA

1.El coaching como ayuda a la formación del liderazgo

2.El coaching como estilo de liderazgo

1.- Directivo-coach

2.- Dirección de equipos y liderazgo

3.El coach como líder y formador de líderes

4.El líder como coach

UNIDAD DIDÁCTICA 5. COMUNICACIÓN

1.Introducción

2.Elementos principales del proceso de comunicación

1.- Transmisión de información y de la intención comunicativa

2.- Códigos, codificación-descodificación e inferencias basadas en el contexto

3.- Elementos de la comunicación

4.- Tipos de comunicación

3.Niveles de la comunicación

4.Elementos que favorecen la comunicación

5.Elementos que dificultan la comunicación

UNIDAD DIDÁCTICA 6. COMUNICACIÓN NO VERBAL

1.¿Qué es la comunicación no verbal?

2.Componentes de la comunicación no verbal

3.El lenguaje corporal

1.- El contacto visual

2.- La proxémica

3.- La postura y la posición

4.- Bloqueos y barreras corporales

5.- Los gestos

6.- El apretón de manos

7.- Cómo ofrecer un contacto visual efectivo

UNIDAD DIDÁCTICA 7. COMUNICACIÓN INTERPERSONAL EFECTIVA

1.Concepto

1.- Definición y características

2.- Principios de eficacia comunicativa

2.Conversación

1.- Características de la conversación

2.- Principios conversacionales estructurales

3.Entrevista

1.- Entrevista como sistema de comunicación

2.- La entrevista laboral

4.Hablar en público

1.- Preparación básica

5.Comunicación en grupo

UNIDAD DIDÁCTICA 8. COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

1.Introducción a la comunicación no violenta

1.- Definición

2.- Modelos teóricos

2.Comunicación no violenta: dar paso a la compasión

3. Comunicación empática
4. Comunicación no violenta en los grupos
5. Observar sin enjuiciar
6. Cómo pedir y recibir
7. Expresar enfado y reconocimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 9. DINÁMICAS DE GRUPOS

1. La dinámica de grupos en la actualidad
 - 1.- Introducción
 - 2.- Situación actual
 - 3.- Tipos de grupo
2. Principios de cohesión
 - 1.- La cohesión en el grupo
 - 2.- Roles que favorecen y entorpecen la cohesión grupal
3. Técnicas de grupo. Definición
 - 1.- Definición y finalidad
 - 2.- Elección de la técnica más adecuada
 - 3.- Clasificación
4. Técnicas de presentación
5. Técnicas de conocimiento y confianza
6. Técnicas para el estudio y trabajo de temas
7. Técnicas de creatividad
8. Técnicas de evaluación y feedback

PARTE 5. ANÁLISIS Y GESTIÓN DE CONFLICTOS EN LA EMPRESA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA INTELIGENCIA EMPRESARIAL Y LA VIDA LABORAL

1. Introducción
2. Experiencia laboral y calidad de vida
3. Aplicación de la IE a la vida laboral
4. IE y éxito laboral
5. Establecer objetivos adecuados
6. Competitividad
7. El puesto de trabajo
8. Cultura laboral

UNIDAD DIDÁCTICA 2. DIRECCIÓN Y GESTIÓN EMPRESARIAL CON IE

1. Las organizaciones vistas desde el punto de vista de la IE
2. Ventajas del uso de la IE en la empresa
3. RR.HH. con IE
4. Gestión del tiempo
5. Gestión de equipos de trabajo
6. Gestión de reuniones

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LAS HABILIDADES SOCIALES EN LA GESTIÓN EMPRESARIAL

1. ¿Qué son las habilidades sociales?
2. La asertividad
3. La empatía
4. La escucha activa
5. La autoestima

UNIDAD DIDÁCTICA 4. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y TOMA DE DECISIONES

1. Habilidades de resolución de problemas
2. Técnicas básicas de resolución de problemas

- 3.El análisis de decisiones
- 4.Toma de decisiones: el proceso de decisión

UNIDAD DIDÁCTICA 5. LAS RELACIONES GRUPALES

- 1.¿Qué es un grupo?
- 2.El funcionamiento del grupo
- 3.El rol en el grupo
- 4.El liderazgo en el grupo
- 5.La comunicación en el grupo

UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL ESTRÉS LABORAL

- 1.Introducción
- 2.Definición de Estrés
- 3.Factores de riesgo: las causas desencadenantes del estrés laboral
- 4.Las consecuencias del estrés laboral

UNIDAD DIDÁCTICA 7. GESTIÓN DE CONFLICTOS

- 1.Conceptualización del conflicto
- 2.Orígenes y causas de los conflictos
- 3.Tipos de conflictos
- 4.Elementos del conflicto
- 5.Importancia del conflicto
- 6.La conflictología
- 7.Prevenición de los conflictos

UNIDAD DIDÁCTICA 8. AFRONTAMIENTO DE LOS CONFLICTOS

- 1.Qué es un problema, qué es un conflicto
- 2.Conflictos de necesidades e intereses en la tarea
- 3.Los conflictos como oportunidad o como riesgo
- 4.Cómo y porque aparecen los conflictos
- 5.Ganadores o perdedores

UNIDAD DIDÁCTICA 9. METODOLOGÍA DE RESOLUCIÓN: LA NEGOCIACIÓN

- 1.Concepto de negociación
- 2.Estilos de negociación
- 3.Los caminos de la negociación
- 4.Fases de la negociación
- 5.Estrategias de negociación
- 6.Tácticas de negociación
- 7.Cuestiones prácticas

PARTE 6. PSICOLOGÍA POSITIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA POSITIVA

- 1.Concepto de psicología
 - 1.- Orígenes de la psicología actual
 - 2.- Perspectivas teóricas del siglo XIX y siglo XX
- 2.Nociones básicas de psicología
- 3.Personalidad y teorías de la personalidad
- 4.Formas de la conducta y de la conciencia
- 5.Mecanismos de defensa de la personalidad
- 6.Psicología Positiva

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES

- 1.Definición de las emociones
- 2.Sustratos biológicos de la emoción
- 3.Clasificación emocional
- 4.Gestión de las emociones

- 5. Funciones de las emociones
 - 1.- Funciones adaptativas
 - 2.- Funciones sociales
 - 3.- Funciones motivacionales
- 6. Teorías de las emociones
- 7. Emociones y salud

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TÉCNICAS EMPLEADAS EN PSICOLOGÍA POSITIVA. EN BUSCA DEL BIENESTAR

- 1. La personalidad
 - 1.- Estructura de la personalidad
 - 2.- Naturaleza de la personalidad
- 2. Técnicas psicológicas para la búsqueda del bienestar
 - 1.- Técnicas y procedimientos cognitivos y de autocontrol
 - 2.- Solución de problemas
 - 3.- Tratamiento de pensamientos obsesivos
 - 4.- Técnica de visualización cognitiva
- 3. Mindfulness
 - 1.- La Atención
 - 2.- Disposición afectiva con Mindfulness
- 4. Alcanzar un estado de calma. La relajación
 - 1.- Técnicas utilizadas

UNIDAD DIDÁCTICA 4. APTITUDES ESENCIALES PARA LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- 1. La inteligencia emocional
 - 1.- ¿Qué no es inteligencia emocional?
 - 2.- Aptitudes de la IE
- 2. Desarrollo y potenciación de la IE: aptitudes necesarias
- 3. Asertividad y empatía
 - 1.- La asertividad
 - 2.- Entrenamiento en asertividad
 - 3.- Técnicas específicas para hacer frente a las críticas
 - 4.- La empatía
- 4. Autoestima
 - 1.- Formación de la autoestima
 - 2.- Técnicas para mejorar la autoestima
- 5. El lenguaje emocional
- 6. Técnicas para aumentar la IE
 - 1.- Pensamientos positivos
 - 2.- Imaginación/visualización
 - 3.- Reestructuración cognitiva
 - 4.- Resolución de problemas

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL ESTRÉS

- 1. El estrés
- 2. ¿Qué genera el estrés?
 - 1.- Características de las situaciones estresantes
 - 2.- El estímulo amenazante dispara el estrés
- 3. Tipos de estrés
- 4. Categorías en la que se clasifica el estrés
 - 1.- Estrés como respuesta
 - 2.- Estrés como estímulo
 - 3.- Enfoque interactivo
- 5. Salud y estrés
 - 1.- Principales trastornos Psicofisiológicos

UNIDAD DIDÁCTICA 6. CONTROL DE LAS EMOCIONES NEGATIVAS

1. Control del estrés y la ansiedad
2. La ansiedad
 - 1.- Técnicas para el control del estrés y la ansiedad
3. El conflicto
 - 1.- Técnicas de resolución de conflictos: la negociación

UNIDAD DIDÁCTICA 7. RISOTERAPIA

1. Concepto de risoterapia
2. Finalidad de la risoterapia
3. Beneficios de la risoterapia
4. Consideraciones etimológicas de la risa
5. Primeros vestigios de la risoterapia
6. Risa y cultura
7. Risoterapia en la actualidad
 - 1.- La psicología positiva

UNIDAD DIDÁCTICA 8. AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO

1. ¿Qué es la autoestima?
2. Desarrollo de la autoestima
3. Importancia de la autoestima positiva
4. Indicadores de autoestima
5. ¿Qué es el autoconcepto?
6. Evaluación del autoconcepto
 - 1.- Técnicas de autoinforme
 - 2.- Técnicas de observación
7. Distorsiones cognitivas

UNIDAD DIDÁCTICA 9. LA PSICOLOGÍA POSITIVA EN SITUACIONES ADVERSAS

1. Terapia Racional Emotiva: Modelo A-B- C
2. Apoyo psicológico en situaciones de tensión
3. Apoyo psicológico en situaciones de agresividad
4. Apoyo psicológico en situaciones de ansiedad y angustia
5. Técnicas de ayuda psicológica
 - 1.- Técnicas de ayuda psicológica a personas afectadas
 - 2.- Técnicas de ayuda psicológica a profesionales sanitarios ante situaciones adversas
6. ¿Qué es el Counseling?
 - 1.- Habilidades relacionadas con el counseling
 - 2.- Teorías del Counseling
7. Duelo
 - 1.- Fases del duelo
 - 2.- Apoyo psicológico en las situaciones de duelo

UNIDAD DIDÁCTICA 10. LA COMUNICACIÓN Y HABILIDADES SOCIALES EN PSICOLOGÍA POSITIVA

1. Habilidades sociales y de comunicación
2. ¿Cuáles son las habilidades sociales y de comunicación?
3. Cómo se desarrollan las habilidades sociales
4. Resiliencia: aprendiendo a superar los problemas
5. Escucha activa
6. Resolución de conflictos

+ Información Gratis