

**FITXA D'ACTIVITAT – 1er semestre 2008-09**

<b>CENTRE OFERENT</b>	<b>Escola Universitària d'Estudis Empresarials</b>				
<b>NOM ACTIVITAT</b>	Inteligencia Emocional				
<b>DATES IMPARTICIÓ ACTIVITAT</b>	Presencial Sábados 8, 15 y 22 de Noviembre de 9 a 15 horas y on line ejercicios y prácticas				
<b>Nº HORES ACTIVITAT</b>	20	<b>MÍNIM/MÀXIM D'INSCRITS</b>	16	<b>PREU ACTIVITAT</b>	100
<b>PROGRAMA DE L'ACTIVITAT</b>					
<p><b>INTRODUCCIÓN</b></p> <p>¿De qué sirve tener muchos conocimientos técnicos si después no sabemos relacionarnos emocionalmente con los demás?</p> <p>Esencialmente la inteligencia emocional proporciona a las personas capacidad para regular sus fuerzas e impulsos emocionales contraproducentes, muchos de ellos automáticos, que boicotean las relaciones y la cualidad de vida.</p> <p>Permite conocer y manejar los sentimientos propios, interpretar o afrontar las emociones de los otros, sentirse satisfechos y eficaces a la hora de crear hábitos mentales que favorecen una productividad más completa por medio de la mejora de la relación con los clientes, colaboradores y, evidentemente con todas las personas que nos rodean.</p> <p>Aprovechar la inteligencia emocional implica saber encarar los malos momentos, reconocer y aceptar los sentimientos propios y salir airoso de estas situaciones de manera asertiva.</p> <p>“Todo el mundo se puede enfadar. Es fácil. Pero enfadarse con la persona indicada, con la intensidad adecuada, en el momento adecuado, por una razón justa, y en la manera correcta, no es fácil” (Aristóteles. Ética a Nicómaco)</p> <p><b>METODOLOGÍA</b></p> <p>Curso eminentemente práctico que alterna la reflexión con la práctica de los conceptos desarrollados en clase</p> <p><b>OBJETIVOS</b></p> <p>El curso parte de la premisa que la importancia de saber manejar las propias emociones es decisiva para la marcha profesional y personal por lo que se centra en exponer una metodología de trabajo eficaz y pragmática para desarrollar la inteligencia emocional que el asistente podrá poner en acción desde el primer momento.</p> <p>¿Qué es la inteligencia emocional?</p> <p>Tipos de inteligencia emocional</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Intrapersonal</li> <li>Interpersonal</li> </ul> <p>Conceptos fundamentales para una mejor comprensión de la i.e.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La i.e. como proceso</li> <li>Pensamientos automáticos</li> <li>Autoaceptación versus autoestima: Asertividad</li> </ul> <p>¿Qué es una emoción?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Funciones</li> <li>Proceso de una emoción</li> </ul> <p>Primera aproximación al control emocional</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica de autocontrol: el reencuadre y la redefinición</li> </ul> <p>Sistema de autoreconocimiento emocional.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Técnicas de asertividad</li> </ul> <p>Fijación de objetivos</p> <p>Segunda aproximación al control emocional: sistema básico de autocontrol</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Herramientas de autocontrol</li> </ul> <p>Áreas de acción para un mejor manejo de las emociones intra e interpersonal.</p> <p>Metodología</p> <p>Conclusiones y aplicación a los diferentes ámbitos</p>					
<b>PROFESSORAT</b>					
Eduard Resbier Grabulós					
<b>TIPUS D'AVALUACIÓ</b>	Asistencia y aprovechamiento				
Realizar correctamente las diferentes prácticas del curso					