



Aprendizaje para la Acción

Taller en Inteligencia Emocional en el Trabajo

Taller en

Inteligencia Emocional en el Trabajo

Objetivo

Proveer a los participantes herramientas y prácticas para el desarrollo de la inteligencia emocional aplicables a los retos cotidianos en el ambiente laboral, tales como relaciones interpersonales, trabajo en equipo, y estrés, entre otros.

Dirigido a

A toda personal que esté interesada en desarrollar su inteligencia emocional en el trabajo para mejorar su bienestar integral y balance vida-trabajo.

Contenido

Parte 1 - Fundamentos de la Inteligencia Emocional

- ¿Cómo se forman las emociones?
- Emociones, sentimientos y estados de ánimo
- Relación pensamientos - comportamientos - emociones
- Los valores y emociones como pilares del comportamiento
- Juicios, valores y creencias
- Competencias de la Inteligencia Emocional

Parte 2 - La Inteligencia Emocional en el Trabajo

- La IE y la productividad
- La IE y la solución de conflictos
- La IE y el estrés
- La IE y la solución de problemas
- La IE y el trabajo en equipo

Parte 3 - Herramientas de para desarrollar la Inteligencia Emocional y su Aplicación en el Trabajo

- Herramientas para el autoconocimiento: la ventana de Johari, FODA personal, diario
- Herramientas para la conciencia social: cambio de creencias, reencuadre, modelo ABC

- Herramientas para la auto gestión: mindfulness (atención plena), preguntas poderosas, coaching (auto coaching)
- Herramientas para la gestión de relaciones: posiciones perceptuales
- Compromiso de cambio y establecimiento de metas

Detalles del Programa

Fecha de Inicio: 24 de Mayo de 2023

Fecha de Fin: 25 de Mayo de 2023

Horario: De 5:30 pm a 9:00 pm

Duración: 7 horas

Lugar: Online Plataforma Zoom

Inversión: \$1,250 MXN

Formas de Pago

Transferencia Bancaria:

Banamex

0027 8070 0919 576887

PayPal:

Solicitar link

Taller en

Inteligencia Emocional en el Trabajo

Mayores Informes

Promotor: Juan Manuel Chávez

Cel: (653) 130 8931

Email: juan.chavez@co2liderazgo.com



Aprendizaje para la Acción