

Prevención de riesgos psicosociales: Inteligencia emocional.

Los riesgos psicosociales son aquellas condiciones que se encuentran presentes en una situación laboral y que están directamente relacionadas con la organización, el contenido del trabajo y la realización de la tarea, y que tienen capacidad para afectar tanto al bienestar o a la salud (física, psíquica o social) del trabajador como al desarrollo del trabajo. Unas condiciones psicosociales desfavorables están en el origen de la aparición tanto de determinadas conductas y actitudes inadecuadas en el desarrollo del trabajo como de determinadas consecuencias perjudiciales para la salud y para el bienestar del trabajador.

Dirigido a:

Todo tipo de trabajadores/-as.

Modalidad y Duración:

Este curso se realiza en modalidad presencial con una duración de 6 horas.

Impartido por técnicos en prevención de riesgos laborales especialistas en Psicología Aplicada.

Objetivos:

La inteligencia emocional determina la forma en que nos relacionamos y entendemos el mundo. Tiene en cuenta las actitudes, los sentimientos y engloba habilidades como: el control de los impulsos, la autoconsciencia, la automotivación, la confianza, el entusiasmo o la empatía.

Mediante el presente curso se pretende que los asistentes puedan adquirir las habilidades para establecer relaciones positivas, y estimular el bienestar en la empresa, utilizando técnicas de control e inteligencia emocional.

Contenidos:

- Orígenes, evolución y definiciones de la inteligencia emocional
- El autoconocimiento
- El autocontrol
- La automotivación
- La empatía
- Las habilidades sociales

