CURSO: COMPETENCIAS EMOCIONALES APLICADAS AL TRABAJO. (CÓD. 304)

4h - Presencial

DESCRIPCIÓN

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.
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.

Este curso se imparte en modalidad presencial, por técnicos en prevención de riesgos laborales especialistas en psicosociología aplicada.
Duración: 4 horas.

Previs es un Servicio de Prevención Ajeno acreditado por la autoridad laboral para impartir formación preventiva.

CONTENIDOS

1. ¿Qué es la inteligencia emocional? ¿Por qué es hoy en día tan importante? Inteligencia intrapersonal; Autoconocimiento; Autoestima, valores, creencias, autocrítica; Autorrealización; Auto concepto; Autorregulación. El proceso de emoción, gestión emocional.
2. Automotivación. Tipos de motivación.
3. Inteligencia interpersonal.
4. Conciencia social.
5. Condiciones del aprendizaje.
6. Empatía.
7. Habilidades sociales.
8. Gestión de las relaciones de comunicación. Influencia; La escucha activa; El impacto del lenguaje; Resolución de conflictos;
9. Habilidades de la vida y bienestar. Facilitadores emocionales; Optimismo; Humor; Resiliencia; Creatividad.

DESTINATARIOS

Este curso va dirigido a todas las personas trabajadoras.

CERTIFICADOS

Al finalizar el curso el alumno recibirá , en el caso de haber sido calificado como APTO, un diploma acreditativo de la formación realizada emitido por Previs.