

Denominación	INTELIGENCIA EMOCIONAL: CONTROL DEL ESTRÉS
Modalidad	Teleformación
Duración	100 horas
Objetivos	<p>Dominar los conocimientos teóricos y prácticos de las técnicas del control emocional más aceptadas y utilizadas, centrándonos en las técnicas de relajación y control del estrés.</p> <p>Contribuir a la competitividad de las empresas favoreciendo la introducción de las innovaciones que lo faciliten y asegurando la adaptación de los trabajadores a los cambios producidos.</p> <p>Dotar y aumentar el nivel de información en materia de Salud Laboral a los trabajadores, y obtener una visión general sobre la obligación, los procedimientos y las modalidades de relajación y control del estrés.</p> <p>Formar a los trabajadores para la adquisición de las habilidades transversales necesarias para el desempeño del trabajo en los nuevos marcos culturales del actual sistema productivo.</p>
Contenidos	<p>MÓDULO 1: INTELIGENCIA Y EMOCIONES (20 HORAS) TEMA 1: La Inteligencia (10 HORAS) TEMA 2: Las Emociones (10 HORAS)</p> <p>MÓDULO 2: INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICADA AL ENTORNO LABORAL (20 HORAS) TEMA 3: Concepto y Evaluación de la Inteligencia Emocional (7 HORAS) TEMA 4: El Liderazgo (7 HORAS) TEMA 5: Los Equipos de Trabajo (6 HORAS)</p> <p>MÓDULO 3: ESTRÉS, ANSIEDAD Y HABILIDADES SOCIALES: CONCEPTOS BÁSICOS Y CLASIFICACIÓN (20 HORAS) TEMA 6: El Estrés, la Ansiedad y las Habilidades Sociales (HH.SS.) TEMA 7: El Estrés Laboral (10 HORAS)</p> <p>MÓDULO 4: LA AUTOESTIMA: CONCEPTO CLAVE PARA LUCHAR CONTRA EL ESTRÉS (20 HORAS) TEMA 8: La Autoestima, Marco de Referencia desde el cual el Hombre se Proyecta (10 HORAS) TEMA 9: La Autoestima en la Relaciones Interpersonales (10 HORAS)</p> <p>MÓDULO 5: TÉCNICAS DE AUTOCONTROL (20 HORAS) TEMA 10: Técnicas de Autocontrol Emocional (10 HORAS) TEMA 11: Técnicas Cognitivas (10 HORAS)</p>