



### Nombre de la actividad formativa

Conversaciones emocionalmente inteligentes

Modalidad	Estrategia metodológica	Tipo de capacitación	Duración
Por participación	Capacitación no presencial-virtual *	Curso	16.0 horas efectivas *

\* **Curso bimodal:** Dos semanas de sesiones telepresenciales y simultáneas a través de la Plataforma Zoom (una sesión por semana) y dos semanas de trabajo en la Plataforma virtual, es decir serán dichas sesiones intercaladas una telepresencial luego plataforma virtual.

### Descripción:

Aprende herramientas de inteligencia emocional y comunicación activa que te permitan impactar de manera más eficaz tu entorno de trabajo o familiar, además de principios en asertividad y gestión emocional.

Integre a sus comunicaciones las bases para crear relaciones de confianza, donde las personas puedan reflexionar y comunicar asertivamente sus emociones. Esta dinámica es vital para generar ambientes con una alta salud mental y un aprendizaje con bienestar.

La comunicación va más allá que simplemente dar un mensaje y recibir una respuesta, conlleva sistemas cognitivos, cerebrales, emocionales y ejecutivos que requieren ser concientizados para no brindar respuestas inconscientes que nos lleven a resultados distintos a los que deseamos

Aprender a generar conversaciones altamente inteligentes requiere un entrenamiento consciente de nuestras emociones, aprendizajes, intensiones y nivel de influencia que deseamos generar en nuestros entornos.

**Dirigido a:** Administradores, financistas, recursos humanos, mercadólogos, *economistas, entre otros*

**Requisito:** *Internet, computadora o Tablet, acceso a zoom y YouTube.*

### Objetivo general

Comprender las bases de la comunicación emocional y ejecutiva, así como las dinámicas entre el individuo sus emociones para construir relaciones saludables -productivas dentro de sus espacios.



<b>Objetivos específicos</b>	<b>Contenido temático</b>	<b>Actividades a realizar</b>	<b>Tiempo</b>
<p><b>Semana 1</b> Esta semana se trabajará con una sesión previamente calendarizada <u>a través de Zoom</u> y una tarea de trabajo a distancia</p> <p><b>Objetivo específico 1:</b> Comprender los principios de Inteligencia Emocional</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Principios de Inteligencia Emocional</li><li>• Componentes de la Inteligencia emocional</li><li>• Sistema Límbico</li></ul>	<p><b>Tarea 1.</b> <i>Tiempo: 1 hora de trabajo a distancia</i></p> <p>Crear un mural sobre los principales conceptos y sus impactos</p>	4 horas
<p><b>Semana 2</b> Esta semana se trabajará un promedio de 4 horas en la <u>Plataforma Virtual</u> (Moodle)</p> <p><b>Objetivo específico 2:</b> <i>Comprender la aplicación del Inteligencia Emocional</i></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Inteligencia Emocional en el trabajo</li><li>• Inteligencia Emocional en las relaciones personales</li><li>• Inteligencia emocional en el liderazgo</li></ul>	<p><b>Tarea 2.</b> <i>Actividades a realizar en la Plataforma virtual.</i></p> <p>Mapa mental de la lectura.</p>	4 horas
<p><b>Semana 3</b> Esta semana se trabajará con una sesión previamente calendarizada <u>a través de Zoom</u> y una tarea de trabajo a distancia</p> <p><b>Objetivo específico 3:</b> <i>Facilitar estrategias de comunicación que permitan adaptarse a contextos de cambio con flexibilidad.</i></p>	<p>La Magia de la comunicación: *Confianza. *La escucha: *Barreras para la escucha. *Desde dónde escuchamos. Tipos de escucha: *Feedback constructivo: * Temor al feedback. *Feedback proactivo</p>	<p><b>Tarea 3.</b> <i>Tiempo: 1 hora de trabajo a distancia</i></p> <p>Muro creativo sobre la importancia de la escucha.</p>	4 horas



<b>Objetivos específicos</b>	<b>Contenido temático</b>	<b>Actividades a realizar</b>	<b>Tiempo</b>
<p><b>Semana 4</b> Esta semana se trabajará un promedio de 4 horas en la <u>Plataforma Virtual</u> (Moodle)</p> <p><b>Objetivo específico 4:</b> Fortalecer las habilidades de comunicación para liderar de forma eficaz y efectiva</p> <p>Esta semana se trabajará con una sesión previamente calendarizada <u>a través de Zoom</u> y una tarea de trabajo a distancia</p>	<p>Herramientas de conversaciones Poderosas.</p> <p>Vídeo de Mario Alonso Puig: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=f69n5VQLIQw&amp;t=3128s">https://www.youtube.com/watch?v=f69n5VQLIQw&amp;t=3128s</a></p> <p>Libro es urgente vivir Mario Alonso Puig</p> <p>Capítulos:</p> <p>8: hablar para ser comprendido y no para comprender.</p> <p>9: Cumplimiento y mentiras el peligro de la mente enjuiciadora.</p> <p>10: Conozco tu intención aunque no lo sepas.</p> <p>11: ¿Hijos de nuestra historia o esclavos de ella?</p> <p>12: yo tengo la razón y tú te equivocas.</p> <p>13: tu rabia me aclara tu ira me ciega</p> <p>14: tu rabia me aclara tu ira me ciega.</p>	<p><b>Tarea 4.</b> <i>Actividades a realizar en la Plataforma virtual.</i></p> <p>Presentar un ensayo de 3 párrafos comentando sobre lo que más le llamó la atención de uno de los capítulos del libro.</p>	<p>4 horas</p>