

Nombre de la actividad formativa

Inteligencia Emocional

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:

El participante obtendrá conocimientos teóricos y prácticos sobre la inteligencia emocional, como elemento de bienestar interno para la construcción de organizaciones saludables, con culturas de trabajo más equilibradas y productivas.

Este curso contempla las principales áreas de trabajo, que desarrollan / fortalecen las competencias sociales, para que un ser humano se sienta pleno, exitoso y con bienestar en todos los ámbitos de su vida.

Es importante poder comprender a cada persona como un ser integral, que tiene su propia cultura y perspectiva de ver el mundo. Desde esta arista es que se trabaja de cada Ser para poder crear espacios de inteligencia emocional colectiva, creando espacios funcionales en sus relaciones.

El principal propósito de este espacio, es que los participantes sean conscientes sobre su impacto positivo y duradero en sus entornos, donde contemplan un equilibrio entre su inteligencia racional y su inteligencia emocional.

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 educación emocional, así como las dinámicas y vinculaciones entre el individuo sus emociones y su aprendizaje de manera integral para construir relaciones saludables -productivas dentro de sus espacios.

Objetivos específicos	Contenido temático	Actividades a realizar	Tiempo
<p>Semana 1 Esta semana se trabajará con una sesión previamente calendarizada <u>a través de Zoom</u> y una tarea de trabajo a distancia</p> <p>Objetivo específico 1: Comprender los principios de la Inteligencia Emocional.</p>	<ol style="list-style-type: none"> Principios de Inteligencia Emocional Componentes de la Inteligencia emocional Sistema Límbico 	<p>Tarea 1. Tiempo: 1 hora de trabajo a distancia</p> <p>Crear un mural sobre los principales conceptos y sus impactos</p>	4 horas



Objetivos específicos	Contenido temático	Actividades a realizar	Tiempo
<p>Semana 2 Esta semana se trabajará un promedio de 4 horas en la <u>Plataforma Virtual</u> (Moodle)</p> <p>Objetivo específico 2: Sensibilizar sobre la educación emocional como factor de toma decisiones.</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Educación emocional2. El poder de las emociones3. El niño Interno	<p>Actividades a realizar en la Plataforma virtual.</p> <p>Foro. Sobre los vídeos: Sobre el liderazgo y la batalla con uno mismo/ cómo sanar heridas emocionales / Mario Alonso Puig</p>	4 horas
<p>Semana 3 Esta semana se trabajará con una sesión previamente calendarizada <u>a través de Zoom</u> y una tarea de trabajo a distancia</p> <p>Objetivo específico 3: Comprender la aplicación del Inteligencia Emocional.</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Inteligencia Emocional en el trabajo2. Inteligencia Emocional en las relaciones personales3. Inteligencia emocional en el liderazgo	<p>Tarea 2. Tiempo: 1 hora de trabajo a distancia</p> <p>Presentar un artículo de opinión sobre el liderazgo transformativo</p>	4 horas
<p>Semana 4 Esta semana se trabajará un promedio de 4 horas en la <u>Plataforma Virtual</u> (Moodle)</p> <p>Objetivo específico 4: Entender las competencias emocionales básicas.</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Competencias emocionales:2. *Auto conciencia –*Auto regulación3. *Auto- motivación4. *Recomendaciones de ejercicios	<p>Actividades a realizar en la Plataforma virtual.</p> <p>Ensayo sobre los videos: sobre el futuro / la clave de la buena suerte/ de Álex Rovira</p>	4 horas