

Nombre de la actividad formativa

Inteligencia Emocional aplicada a la Administración del Personal

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

* Sesiones telepresenciales y simultáneas a través de la Plataforma Zoom.

** Cuatro sesiones semanales y simultáneas de 3 horas y 1 hora semanal de trabajo a distancia.

Descripción:

Este programa permite a los participantes desarrollar y fortalecer su capacidad para utilizar y aplicar la Inteligencia Emocional en su vida laboral y personal, incidiendo de manera positiva en su calidad de vida y de aquellas personas con quienes interactúen.

Dirigido a:

Profesionales de las diversas áreas del conocimiento pues el tema de Inteligencia Emocional es de utilidad general, incluso para las personas participantes que no tengan personal a cargo.

Objetivo general

Mostrar de manera práctica y comprensible la forma en cómo la Inteligencia Emocional puede ayudar a los participantes, a utilizar con mayor eficiencia sus recursos y capacidades individuales y con ello generar un impacto más positivo en las personas y organizaciones a las que pertenecen.

Objetivos específicos	Contenidos temáticos	Tareas a realizar
1. Brindar un enfoque de liderazgo que apoyado en la utilización de la Inteligencia Emocional, pueda generar resultados sobresalientes en cuanto a rentabilidad empresarial y en la administración del talento humano.	<ul style="list-style-type: none"> Definición de Inteligencia Emocional Importancia de la Inteligencia Emocional en el liderazgo Componentes o habilidades que incluye la Inteligencia Emocional 	<p>Actividad 1. Tiempo: 1 hora</p> <p>Los participantes deben realizar un autoanálisis de sus habilidades de comunicación verbal y escrita estableciendo 5 aspectos positivos y 5 áreas o aspectos a mejorar tanto en la comunicación verbal como en la escrita.</p>
2. Analizar los diferentes componentes que integran la Inteligencia Emocional y entender la necesidad del autoconocimiento, como única forma de utilizar las emociones de manera constructiva.	<ul style="list-style-type: none"> Áreas de la Inteligencia Emocional que deben desarrollar los líderes Recomendaciones para fortalecer el autocontrol de los líderes Habilidades de la inteligencia emocional que deben ser fortalecidas y cómo lograrlo. 	<p>Actividad 2. Tiempo: 1 hora</p> <p>Hacer un cuadro donde se establezcan la situación que provoca la emoción (no positiva), la respuesta "típica" sin aplicar la I.-E. y la respuesta ideal (aplicando la I.E.), Deben ser mínimo 3 situaciones.</p>

**ESTE DOCUMENTO Y SU CONTENIDO ES PROPIEDAD INTELECTUAL DEL
COLEGIO DE CIENCIAS ECONÓMICAS DE COSTA RICA**



Objetivos específicos	Contenidos temáticos	Tareas a realizar
3. Establecer técnicas para manejar adecuadamente el enojo, la ira y el estrés.	<ul style="list-style-type: none">• Manejo de la ansiedad y de la ira• La comunicación y su aplicación en la Inteligencia emocional• ¿Cómo puede el líder aplicar la inteligencia emocional en el trabajo?	Actividad 3. Tiempo: 1 hora Aplicando la I.E. responder a las situaciones hipotéticas que se adjuntan (anexo1) de forma textual.
4. Comprender la importancia que tiene la Inteligencia Emocional en las personas y en las organizaciones.	<ul style="list-style-type: none">• Comportamientos de los líderes emocionalmente maduros• ¿Cómo debe el líder tratar a las personas difíciles?• Ventajas para los líderes al utilizar la Inteligencia Emocional	Actividad 4. Tiempo: 1 hora Enumere y detalle 4 acciones, comportamientos o formas de abordar los colaboradores o personas difíciles aplicando la I.E.