



**EDUCACIÓN BIZ**

**Inteligencia Emocional**

**Programa de Estudio**

# Inteligencia Emocional

Un líder no se destaca por su capacidad técnica, sino por la capacidad de gestionar sus emociones y usarlas adecuadamente para potenciar sus resultados, así como potenciar las emociones positivas de su equipo para el logro de las metas establecidas.

## Contenido del curso

---

La capacidad emocional de un líder marca una gran diferencia en dos sentidos, por un lado en la propia gestión emocional necesaria para conducir sus acciones y generar resultados; y por otro, acompañando a su equipo en la regulación de sus emociones, movilizándolos y alentándolos con entusiasmo para lograr las metas.

Durante la cursada se profundizará en las distintas temáticas con el objetivo de alcanzar un desarrollo de la respuesta emocional de los participantes.

El curso se dicta con gran foco en la práctica y participación de los alumnos, quienes clase a clase desarrollarán un plan de trabajo para incrementar sus habilidades de liderazgo, aplicando las técnicas aprendidas.

## Modalidad de cursado

---

Puedes tomar este curso en modalidad presencial o modalidad online - en vivo

# ¿Qué aprenderás?

---

- Conocer y reconocer sus emociones y las de su entorno.
- Transformar en acciones y resultados efectivos tus emociones y las del equipo.
- Generar espacios emocionales positivos.
- Mejorar su comunicación y relaciones a través de la gestión de las emociones.
- Intervenir en las emociones mediante el uso de distintas herramientas.

# Plan de Estudios



## 1. Introducción a la Inteligencia Emocional

---

Qué es la inteligencia emocional

Qué son las emociones

Ciclo emocional

Tríada de las emociones

Tipos de emociones

Para qué sirven las emociones

Pseudo-sentimientos

Secuestro emocional

Ciclo emocional

Circunstancias que las disparan

## 2. Dimensión Individual de la IE (parte 1)

---

Qué es el autoconocimiento

Herramientas de Autoconocimiento

Identidad versus comportamientos

Roles y actitud

Áreas de la vida y su peso

Objetivos S.M.A.R.T.

Recursos internos y externos

Culpas y culpables

Qué es la actitud

Tomar la iniciativa y hacerse cargo

Víctima vs. Protagonista

## 3. Dimensiones individuales de la IE (parte 2)

---

Qué es el autocontrol

Inteligencia

Gestión de impulsos

Semáforo emocional

Triada de las emociones

Gestión de la voluntad

El valor de la autodisciplina  
Manejo de la postergación  
Desarrollo de hábitos y rutinas para el éxito

## 4. Dimensiones sociales de la IE

---

Qué es la empatía  
Comunicación empática  
Escucha empática  
Diálogo empático  
Habilidades Sociales qué son  
Estilos de comunicación  
Respuesta frente a los conflictos  
Compromiso y pasión  
Misión, visión y valores personales  
Jerarquía de necesidades  
Intereses de vida

**EDUCACIÓN BIZ**

*Centro de Capacitación y Desarrollo Profesional*

Lavalle 648 Piso 8, Microcentro, CABA

0810-220-8148

[contacto@educacionbiz.com.ar](mailto:contacto@educacionbiz.com.ar)

EducaciónBIZ. Copyright 2005-2021