

# Inteligencia Emocional en la Empresa

## OBJETIVO:

*Desarrollar las habilidades necesarias para poder manejarse con un alto índice de inteligencia emocional que nos permita un adecuado manejo de las emociones y una mejor relación con los demás.*

## CONTENIDO TEMÁTICO

### Introducción

- Qué y por qué de la Inteligencia Emocional
- Importancia de la Inteligencia emocional, en el ámbito personal, empresarial y en nuestras relaciones
- Clasificación de aptitudes de la Inteligencia Emocional según Daniel Coleman

### Aptitud Personal: manejo de mis emociones

- Autoconocimiento: Conocer las propias preferencias, recursos, intenciones y emociones
- Confianza en uno mismo
- Autorregulación: Manejo de las preferencias, recursos y emociones
- Autocontrol, flexibilidad
- Auto motivación: emociones que guían o facilitan conseguir metas

### Aptitud Social: manejo de las relaciones

- Empatía: reconocer necesidades, sentimientos e intereses ajenos. Comprender, ayudar, orientar a los demás.
- Comprender a los demás. Ayudar a los demás. Aprovechar la diversidad. Corrientes emocionales que mueven al grupo.

### Habilidades sociales

- Influencia
- Escucha activa
- Colaboración, cooperación y compromiso
- Habilidades para trabajar en equipo

**Sícap**



## CARACTERÍSTICAS:

### DURACIÓN:

**8 horas**

### DIRIGIDO A:

**Personal en general**

### METODOLOGÍA:

**Dinámico, interactivo, práctico, lectura comentada, análisis de casos y autoanálisis**

**Sícap**

**[www.sicap-instituto.com](http://www.sicap-instituto.com)**

**Tijuana, B C**

**Teléfono: (664) 686-15-20**

**[info@sicap-instituto.com](mailto:info@sicap-instituto.com)**