

SOFT SKILL

Duración: 10 horas

Metodología: Online

Financiación: Bonificable

GESTIÓN EMOCIONAL Y HABILIDADES CLAVE A NIVEL PROFESIONAL

Descripción

El curso Gestión Emocional y Habilidades Clave a Nivel Profesional ofrece una visión aplicada para reconocer y gestionar las emociones, mejorar la comunicación y desarrollar la asertividad, incorporando habilidades como la escucha activa, la empatía y la gestión eficaz de conflictos en el entorno profesional.

Objetivos

- » Identificar emociones básicas y cómo cambiar nuestro estado emocional.
- » Identificar mi estilo de comunicación y cómo mejorar la asertividad a la hora de comunicarnos.
- » Determinar qué habilidades son necesarias antes una situación concreta.

Programa

1. LAS EMOCIONES BÁSICAS.

- 1.1. Qué son las emociones básicas y tipos.
- 1.2. Emociones, sentimientos y estados de ánimo.
- 1.3. Cómo funcionan las emociones.
- 1.4. Cómo identificar emociones propias y de terceras personas.
- 1.5. Cómo cambiar mi estado emocional.

2. LAS EMOCIONES EN COMUNICACIÓN.

- 2.1. Los 3 elementos de la comunicación: el lenguaje verbal, paraverbal y no verbal.
- 2.2. Los 3 estilos de comunicación: asertivo, pasivo y agresivo.
 - 2.2.1 Características de los estilos de comunicación.
 - 2.2.2 Cómo identificar mi estilo de comunicación.
 - 2.2.3 Cómo transformar mi estilo de comunicación en asertivo.

3. GESTIÓN EFICAZ DE CONFLICTOS.

- 3.1. La importancia de las habilidades en la resolución de conflictos.
- 3.2. La escucha activa y la escucha empática.
- 3.3. El rapport o sintonía.
- 3.4. La observación o calibración.
- 3.5. La empatía.
- 3.6. Técnicas de asertividad para la resolución de conflictos.