

Best

Inteligencia emocional y gestión de emociones

Desarrollar la inteligencia emocional para mejorar las relaciones profesionales

 Presencial



2 días (14 horas)

Precio 1er inscrito : 1.050,00 € IVA exento
2º inscrito y sucesivos 945,00 € IVA exento
Bonificable por asistente: 182,00 €
Precio In-Company : 5.120,00 € IVA exento
Bonificable por grupo de 10 asistentes: 1.820,00 €

Ref.: 8449



¿Quieres gestionar mejor tus emociones y mejorar la calidad de tus relaciones profesionales? El curso "**Inteligencia emocional y gestión de emociones**" te enseña a comprender cómo influyen las emociones en tu toma de decisiones, tu bienestar y tu eficacia en el trabajo. A través de herramientas prácticas, ejercicios de autoconocimiento y técnicas de regulación emocional, aprenderás a usar tus emociones como un recurso, no como un obstáculo.

Diseñado para managers, jefes de proyecto y profesionales de cualquier área, este programa te ayuda a **desarrollar tu inteligencia emocional, comunicar con empatía y afrontar situaciones de alta carga emocional con mayor autocontrol**. Mejora tu capacidad de adaptación, fortalece tus vínculos laborales y toma decisiones más conscientes, incluso en entornos de alta presión.

Cegos Learning Collection

Dirigido a:

- Este curso está dirigido a managers, jefes de proyecto, técnicos o cualquier colaborador que desee mejorar sus relaciones profesionales y ganar en eficacia.

Llámanos
91 270 51 10

Contenido

Desmitifica las emociones y potencia tu desarrollo profesional

¿Sabías que las emociones son tan importantes como la razón en la memoria, el aprendizaje, las relaciones y la toma de decisiones? Aprender a comprenderlas, nombrarlas y gestionarlas marcará la diferencia en tu equilibrio personal y en tu eficacia profesional.

¡Descubre cómo transformar tus emociones en tu mejor aliada con esta formación práctica!

1. Comprende el papel de las emociones

- Descubre, gracias a los avances de la neurociencia, cómo las emociones influyen en tu aprendizaje, creatividad, toma de decisiones y capacidad para gestionar el cambio.
- Entiende cómo funcionan las emociones desde una perspectiva fisiológica.
- Aprende a identificar los riesgos de no gestionar eficazmente tus emociones.

2. Descubre cómo funcionan las emociones

- Familiarízate con las emociones esenciales y su importancia en tu vida diaria.
- Aprende a conectar situaciones, pensamientos, emociones y comportamientos para tomar mejores decisiones.
- Comprende la lógica emocional: desencadenante → emoción → necesidad.
- Identifica y supera patrones emocionales disfuncionales que pueden estar limitándote.

3. Mejora la gestión de tus emociones con técnicas eficaces

- Evalúa tu cociente emocional y descubre cómo potenciarlo.
- Amplía tu vocabulario emocional para comprenderte mejor y comunicarte con más precisión.
- Gestiona con éxito situaciones de alta carga emocional.
- Aprende técnicas de relajación que te ayudarán a mantener la calma y aprovechar los beneficios del bienestar emocional.

4. Saca partido a las emociones en tus relaciones

- Comunica tus sentimientos de forma positiva y assertiva.
- Escucha con empatía las emociones de los demás y fortalece tus relaciones.
- Practica el modelo OSNP/OSBD de la Comunicación No Violenta para desarrollar habilidades emocionales que impactarán positivamente en tu entorno personal y profesional.



Objetivos de la formación

- Descubrir el papel de las emociones en las relaciones.
- Desarrollar una mayor apertura emocional.
- Aplicar un plan personalizado para gestionar tus emociones de forma eficaz.



Competencias de la formación

- Auto control y regulación emocional
- Inteligencia emocional
- Adaptación
- Autocognición
- Negociación
- Comunicación



Beneficios adicionales

- 1. Entender el papel de las emociones para mejorar tus decisiones y relaciones:** Aprenderás cómo las emociones influyen en tu aprendizaje, creatividad y desempeño profesional, y cómo gestionarlas con inteligencia para actuar con mayor equilibrio y eficacia.
- 2. Fortalecer tu autoconocimiento para responder en lugar de reaccionar:** Desarrollarás la capacidad de identificar tus emociones, ampliar tu vocabulario emocional y aplicar técnicas de regulación para mantener la calma y actuar con claridad en situaciones de tensión.
- 3. Potenciar tus habilidades relacionalas con empatía y comunicación emocional:** Dominarás herramientas como la Comunicación No Violenta y la escucha empática para crear relaciones profesionales más sólidas, respetuosas y efectivas.
- 4. Incorporar la inteligencia emocional como motor de desarrollo personal y profesional:** Este curso te brinda una hoja de ruta práctica para transformar tus emociones en aliadas, mejorar tu influencia interpersonal y elevar tu capacidad de adaptación en entornos cambiantes.



Fechas y ciudades 2026 - Référence 8449



Últimas plazas



Edición garantizada

Madrid

De 16 mar. A 17 mar.

De 1 oct. A 2 oct.

De 7 may. A 8 may.

De 23 nov. A 24 nov.