CURSO · DESARROLLO PERSONAL

Inteligencia Emocional en el Trabajo

MODALIDAD	DURACIÓN	DISTRIBUCIÓN REFERENCIAL
A medida: presencial, online en vivo o e-learning	**8 horas cronológicas**	**75 % teoría · 25 % práctica**

DESCRIPCIÓN

Reconoce y gestiona emociones propias y ajenas para mejorar la convivencia, la comunicación y el liderazgo.

OBJETIVO GENERAL

Al finalizar el curso, los participantes serán capaces de reconocer y gestionar sus emociones y las de otros para mejorar la convivencia, la comunicación y el liderazgo en el trabajo.

DIRIGIDO A

Trabajadores, jefaturas y equipos de cualquier área, en especial quienes trabajan con personas, atienden público o lideran equipos.

APRENDIZAJES ESPERADOS

- Explicar los componentes de la inteligencia emocional
- Identificar sus propias emociones y los detonantes en el trabajo
- Aplicar técnicas de autorregulación emocional
- Desarrollar la empatía para comprender a compañeros y clientes
- Utilizar habilidades emocionales para comunicarse y liderar mejor

CONTENIDOS

Módulo 1: Fundamentos de la inteligencia emocional

- Qué son las emociones y para qué sirven
- Modelo de Goleman
- Emociones y desempeño laboral
- Autoevaluación emocional

Módulo 2: Autoconocimiento y autorregulación

- Vocabulario emocional
- Detonantes personales
- Técnicas de pausa y regulación
- Automotivación

Módulo 3: Empatía y habilidades sociales

- Lectura de señales emocionales en otros
- Escucha empática
- Manejo de emociones intensas de terceros
- Construcción de relaciones de confianza

Módulo 4: Inteligencia emocional aplicada

- Convivencia y buen trato laboral
- Comunicación emocionalmente inteligente
- Liderazgo con inteligencia emocional
- Plan personal de desarrollo

METODOLOGÍA

Metodología experiencial con autodiagnósticos, ejercicios en parejas, juego de roles y análisis de situaciones laborales, adaptados al contexto de la empresa cliente.

EVALUACIÓN

Evaluación de los aprendizajes mediante actividades prácticas y/o prueba final. Quienes aprueban reciben un certificado de participación emitido por Saberes OTEC SpA, verificable en saberesotec.cl.

Contenido propuesto y adaptable. Este programa es una propuesta referencial: los contenidos, la duración y la modalidad están sujetos a cambios según los requerimientos del cliente y se adaptan al giro y tipo de negocio de cada empresa. El curso puede dictarse en forma presencial, online en vivo o e-learning.