

## CURS EN XARXA

# LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL COM A CAMÍ

El desenvolupament de la intel·ligència emocional pot ajudar a millorar el potencial emprenedor de les persones, el seu talent i lideratge, la seva satisfacció, felicitat i èxit professional, perquè té una importància rellevant en la nostra salut. La intel·ligència emocional es defineix com la sèrie de competències que ens permeten recollir informació sofisticada sobre les emocions, per a emprar-les com una brúixola interior, a l'hora de determinar el nostre pensament i comportament. Mitjançant aquesta formació es pretén capacitar per a la vida des de la positivitat i felicitat, i augmentar el benestar personal i social.

**OBJECTIUS GENERALS:** El curs d'intel·ligència emocional té com objectiu facilitar coneixements, eines, i tècniques que ens permetin:

- Conèixer i comprendre els **beneficis de la intel·ligència** emocional en els àmbits personals i professionals.
- Millorar la **identificació de les nostres emocions** i desenvolupar habilitats per **gestionar-les** adientment.
- Adquirir un major **autoconeixement i una major autoestima**.
- **Afrontar les emocions negatives** i desenvolupar estratègies per **generar emocions positives**.
- L'**automotivació** i adopció d'actituds positives davant la vida.
- **Desenvolupar empatia** en les experiències emocionals dels altres, establir relacions productives i manejar eines per a la resolució de conflictes.
- Submergir-nos en la recerca de les nostres **fortaleses i virtuts** personals.
- Ser capaç de **fluir i gaudir de l'"aquí i ara"**.
- Conèixer eines per a l'**anàlisi, disseny i aplicació de programes** d'educació emocional en els àmbits sanitaris, educatius o empresarial.

## **CONTINGUTS**

### **MÒDUL 1: LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL**

- Què és la I.E. Concepte, models i components
- Característiques de les persones emocionalment competents
- Models teòrics i classificacions dels distints tipus d'intel·ligència
- Beneficis d'un bon estat emocional
- Bases conceptuals de les emocions
- Concepte, tipologia emocional i funcions. El procés de les emocions

### **MÒDUL 2: CONSCIÈNCIA D'UN MATEIX**

- Autoconeixement. Les necessitats psicològiques fonamentals
- Autoconcepte i identitat personal
- Autoestima. Naturalesa, tipus i components. El crític i el guia interior. Les creences i el sistema de valors. Les distorsions cognitives. Els impulsors emocionals
- Fortaleses i debilitats. Identificació dels punts forts i aspectes susceptibles de millora: les fortaleses personals

### **MÒDUL 3: AUTORREGULACIÓ EMOCIONAL**

- Patró de resposta emocional, emoció, pensament i comportament
- Fibril·lació emocional
- Estratègies de regulació emocional. Comunicació, ment, cos i acció
- Hàbits emocionalment intel·ligents

### **MÒDUL 4: AUTOMOTIVACIÓ**

- Components de l'automotivació
- Les emocions com a font de motivació. El procés motivacional
- Missió, visió i propòsit
- Els estats de Flow
- Gestió del canvi: metes i objectius

### **MÒDUL 5 HABILITATS DE COMUNICACIÓ I DE RELACIÓ**

- Comunicació verbal i no verbal. Estils de comunicació
- Asertivitat. Els drets assertius. Entrenament assertiu
- Empatia i escolta activa
- Donar i rebre *feedback*
- Gestió de les relacions interpersonals. La resolució de conflictes

### **MÒDUL 6: LA PSICOLOGIA POSITIVA**

- Les emocions positives i principals efectes psicològics i socials
- Les emocions positives i la seva importància en el benestar i la salut
- Autogeneració d'emocions positives
- Els facilitadors emocionals
- La gestió del temps

### **MÒDUL 7: L'EDUCACIÓ EMOCIONAL**

- L'educació emocional. Dimensions
- Emoció i aprenentatge
- Les competències emocionals com a factor de qualitat educativa

- La felicitat com a objectiu educatiu
- Orientacions per al disseny de programes d'educació emocional. Metodologies, recursos i eines

### **METODOLOGIA**

El curs consta de set mòduls que combinen continguts teòrics i conceptuals i aspectes més pràctics i vivencials, que ajudaran a la interiorització de les diferents eines i estratègies que es presenten. Aquests mòduls formatius es complementaran amb una part inicial de presentació i la corresponent a la certificació amb l'elaboració d'un pla d'actuació.

L'acreditació s'aconseguirà una vegada s'hagin realitzat les activitats obligatòries, així com el pla d'actuació, que es presentaran sempre en les dates establertes per a cada mòdul segons el calendari establert.

### **TEMPORALIZACIÓ**

El curs té una durada de vuit setmanes, del 26 d'octubre al 20 de desembre de 2015.

TOTAL: 45 hores

PROFESSORA. Ana Morey Alzamora. Grup d'Investigació Competència Emocional. IRIE.