

---

**CURSO Organización del trabajo y Gestión del tiempo. Gestión del Estrés**  
duración: 20 horas

---

---

## Objetivos

Incrementar la capacidad relacional de los asistentes mediante el aprendizaje y práctica de herramientas y habilidades técnicas que optimicen el desarrollo de sus funciones  
objetivos específicos: analizar cómo las habilidades emocionales pueden mejorar el rendimiento de las personas tanto a nivel individual como social o profesional. Aprender a potenciar las aptitudes propias. Trabajar capacidades a nivel individual. Trabajar capacidades a nivel social. Aplicación del aprendizaje y uso de las habilidades emocionales.

---

## Duración

20 horas duración.

---

## Programa

- ¿ Qué es la Inteligencia Emocional?
- Inteligencia Emocional e Inteligencia "Racional"
- La necesidad de las competencias emocionales
- Los "temperamentos" y los "humores"
  - Aptitudes y Actitudes.
- La importancia de la Empatía
- Comunicación e Inteligencia Emocional:
  - Elementos esenciales de la comunicación
  - La Asertividad. El "asertivo"
  - Comunicación verbal y no verbal en la I.I
  - Habilidades Sociales
  - Habilidades Comunicativas
  - Entrenamiento en Habilidades Sociales y Comunicativas
- Conocerse:
  - Auto-conocimiento.
  - Autocontrol de las emociones e impulsos
- Posición Vital Positiva
  - Comunicación Positiva
  - Actitud Positiva
- La necesidad de las competencias emocionales.
- Confianza en sí mismo y Autoestima
  - Auto-confianza
  - Autoestima
  - Retroalimentación

