

MÓDULO 1: Inteligencia y Emociones

TEMA 1. La Inteligencia

Introducción

Concepto de Inteligencia

Orígenes de las Pruebas de Inteligencia

Cociente Intelectual (CI)

Aportaciones de los Tests de Inteligencia

Críticas a los Tests de Inteligencia

Inteligencias Múltiples

Inteligencia Interpersonal

Inteligencia Intrapersonal

Lo que hemos aprendido

Test

TEMA 2. Las Emociones

Las Emociones

La Pasión y la Razón

Lo que hemos aprendido

Test

MÓDULO 2: Inteligencia Emocional Aplicada al Entorno Laboral

TEMA 3. Concepto y Evaluación de la Inteligencia Emocional

Introducción

Concepto de Inteligencia Emocional

Teorías y Modelos de Inteligencia Emocional

Componentes de la Inteligencia Emocional

Aptitudes en las que se basa la Inteligencia Emocional

Evaluación de la Inteligencia Emocional

Algunos Conceptos Erróneos

Mitos y Verdades del Concepto de Inteligencia Emocional

Lo que hemos aprendido

Test

TEMA 4. El Liderazgo

La Rentabilidad de la Inteligencia Emocional

El Liderazgo da Resultados

Principales Causas del Fracaso en el Liderazgo

Ejemplos de Liderazgo con Inteligencia Emocional Resultados Positivos

Ejemplos de Liderazgo Basados en Valores Emocionales

Lo que hemos aprendido

Test

TEMA 5. Los Equipos de Trabajo

La Inteligencia Emocional en los Equipos de Trabajo

Programas de Desarrollo de Inteligencia Emocional

Lo que hemos aprendido

Test

MÓDULO 3: Estrés, Ansiedad y Habilidades Sociales. Concepto y Clasificación

TEMA 6. El Estrés, la Ansiedad y las Habilidades Sociales (HH.SS.)

Definición de Estrés

La Ansiedad

Las Habilidades Sociales

Factores Condicionantes del Estrés: La Cuerda Floja

Síntomas del Estrés

Tipos de Estrés

Consecuencias del Estrés a Corto y a Largo Plazo: la Enseñanza de los Gatos

Estrés por las Relaciones Interpersonales

Lo que hemos aprendido

Test

Actividades

TEMA 7. El Estrés Laboral

Estrés en el Puesto de Trabajo

Consecuencias del Estrés Laboral

Estrés y Rendimiento Laboral

Estrés Provocado por el Desarrollo de la Carrera Profesional

Estrés Provocado por la Estructura y Clima Organizacional

Lo que hemos aprendido

Test

Actividades

MÓDULO 4: La Autoestima: Concepto Clave para Luchar contra el Estrés

TEMA 8. La Autoestima, Marco de Referencia desde el cuál el Hombre se Proyecta

Definición de Autoestima

Distorsiones Cognitivas

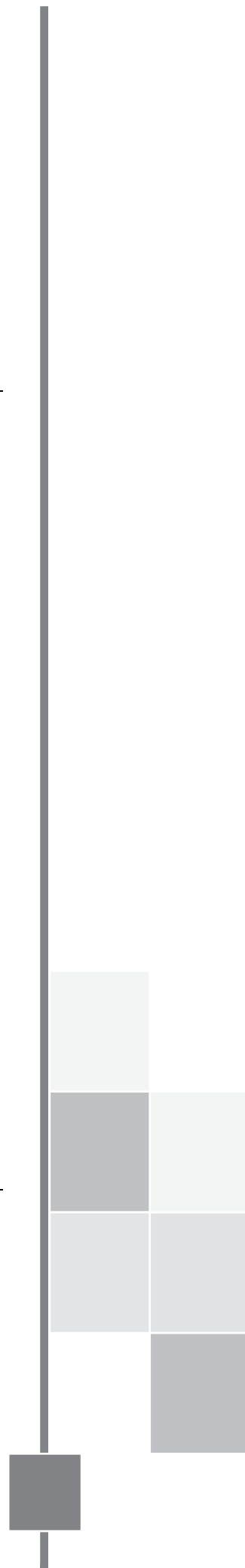
Autoestima Alta y Baja

Desarrollo de la Autoestima

Lo que hemos aprendido

Test

Actividades



TEMA 9. La Autoestima en las Relaciones Interpersonales

Autorrespeto

Cómo Hacer Frente a las Críticas. Responder a las Quejas

Creatividad

Autorrealización en el Trabajo

Lo que hemos aprendido

Test

Actividades

MÓDULO 5: Técnicas de Autocontrol

TEMA 10. Técnicas de Autocontrol Emocional

Imaginación/Visualización

Autohipnosis

Detención del Pensamiento

Entrenamiento Asertivo

Técnica de Control de la Respiración

Entrenamiento en Relajación

Administración del Tiempo

Tratamiento Natural del Estrés: Nutrición y Descanso. Ejercicio Físico

Lo que hemos aprendido

Test

Actividades

TEMA 11. Técnicas Cognitivas

Introducción

Aserción Encubierta

Solución de Problemas

Clarificación de Valores

Desensibilización Sistemática

La Inoculación del Estrés

La Sensibilización Encubierta

Lo que hemos aprendido

Test

Actividades

Anexo

Glosario

Bibliografía

