

87 SALUD LABORAL AUTOCONTROL EN EL SECTOR DE LOS ASESORES FISCALES

DURACIÓN Y MODALIDAD

35 horas
Distancia

OBJETIVOS:

Objetivo general:

Al finalizar la acción formativa el alumno debe ser capaz de:

- Utilizar la inteligencia emocional para mejorar las relaciones dentro de equipos de trabajo y canalizar los recursos personales según los objetivos planteados por la organización, y relajarse para mejorar la concentración en sus tareas.

Objetivos específicos:

Al finalizar la acción formativa el alumno debe ser capaz de:

- Identificar los elementos fundamentales para la práctica de la relajación.
- Usar técnicas respiratorias como instrumento de relajación, como método aplicable en escenarios de trabajo privados o públicos, así como profundizar en las diversas técnicas de relajación, utilizando los movimientos y visualizaciones, como medios de armonizar con el ambiente de trabajo.
- Aplicar los conceptos centrales de la inteligencia emocional en los entornos interpersonales de la empresa para mejorar el rendimiento en el puesto de trabajo.
- Conocer los componentes de la inteligencia emocional, competencias personales y sociales, con el fin de establecer estrategias de desarrollo de las mismas.

CONTENIDOS:

1. PASOS PREVIOS PARA LA PRÁCTICA DE LA RELAJACIÓN.

- a. Requisitos para la práctica de la relajación.
- b. Ejercicios de preparación a la relajación.
- c. Precauciones.

2. MÉTODOS DE RELAJACIÓN.

- a. Métodos de respiración.
- b. Métodos concentrativos.
- c. Métodos sensitivos.
- d. Métodos con movimiento.
- e. Métodos de visualización.

3. ¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

- a. Conceptos fundamentales de la inteligencia emocional.
- b. El cociente intelectual versus la inteligencia emocional.
- c. Las emociones.
- d. Pilares de la inteligencia emocional.



e. Las emociones y sus efectos en el puesto de trabajo.

4. COMPONENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.

a. Mapa de la inteligencia emocional.

b. Competencias personales.

c. Competencias sociales.

d. Directrices del aprendizaje de las habilidades emocionales.

* SENSIBILIZACIÓN MEDIOAMBIENTAL.

