

LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL T'OBRE LES PORTES

Les habilitats socials i la gestió emocional marquen la diferència

OBJECTIUS

Saber què és la Intel·ligència Emocional i com incrementar el nostre autoconeixement, aprenent a gestionar les nostres emocions i facilitant, d'aquesta manera, la comunicació i relació amb els altres.

CONSULTORA

ROSER SELLÉS – COACHING & PNL

EXPERTS

ROSER SELLÉS PUIG

COST

CONTINGUTS

SESSIÓ 1

Objectius

Saber què és i per a què serveix la Intel·ligència Emocional. Saber què són i per a què serveixen les Emocions. Incrementar l'autoconeixement, afavorir l'autoregulació i aconseguir automotivació a partir de les emocions bàsiques i la seva finalitat / utilitat.

- Origen del concepte " Intel·ligència Emocional".
- Què és i per a que serveix la Intel·ligència Emocional?.
- Què són i a per a què serveixen les emocions?.
- Emocions bàsiques i les seves famílies.
- Finalitat/Utilitat de les Emocions bàsiques.

SESSIÓ 2

Objectius

Aprendre tècniques de gestió emocional per tal de facilitar la consecució d'objectius i obtenir més benestar personal. Millora de les relacions intrapersonals i interpersonals.

- Termòmetre emocional i emocions associades.
- Procés de regulació emocional des de l' estimul fins les conseqüències.
- Tècniques de gestió emocional.
- Estats emocionals essencials.
- Situació→Emoció→Regulació.

SESSIÓ 3

Objectius

Prendre consciència de la importància de les habilitats socials i potenciar-les per tal de millorar la comunicació, la relació amb els altres, prevenir i resoldre conflictes, la qual cosa ens ajudarà en la recerca de feina.

- Habilitats socials i comunicatives:
 - Empatia
 - Escolta Activa
 - Assertivitat
- Prevenció i resolució de conflictes

METODOLOGIA

Taller eminentment pràctic i interactiu:

- Presentació en Powerpoint.
- Vídeoclips, Contes, Metàfores, Jocs, Exercicis Individuals / Grupals i Col·loqui.

PERFIL PARTICIPANTS

Les Sessions d'orientació van adreçades a demandants d'ocupació inscrits a la xarxa de Serveis Locals d'Ocupació –XALOC–, que no tenen clar el seu objectiu professional.

DURADA

12 hores

EQUIPAMENT NECESSARI

- Projector, altaveus i ordinador (o connexions pel meu portàtil, també de so).
- Pissarra i retoladors.
- Que les mides del local permetin el treball en grups de 3-4 persones