

# FICHA TÉCNICA DE LA ACCIÓN FORMATIVA



## DENOMINACIÓN ACCIÓN FORMATIVA:

CÓDIGO ACCIÓN <sup>1</sup>	
DENOMINACIÓN	INTELIGENCIA EMOCIONAL. CONTROL DE ESTRÉS
GRUPO DE ACCIONES <sup>2</sup>	157-00 Salud laboral y enfermedades profesionales en general

## DESCRIPCIÓN ACCIÓN FORMATIVA:

MODALIDAD (marcar con una X la opción que proceda):		
PRESENCIAL <input type="checkbox"/>	MIXTA <input type="checkbox"/>	
A DISTANCIA <input checked="" type="checkbox"/>	TELEFORMACIÓN <input checked="" type="checkbox"/>	
HORAS DE FORMACIÓN:		
PRESENCIAL:	A DISTANCIA:	TELEFORMACIÓN:
TIPO DE ACCIÓN (marcar con una X la opción que proceda):		
GENÉRICA <input checked="" type="checkbox"/>	ESPECÍFICA <input type="checkbox"/>	
NIVEL DE FORMACIÓN (marcar con una X la opción que proceda):		
BÁSICO <input type="checkbox"/>	SUPERIOR <input checked="" type="checkbox"/>	
MÓDULOS DE CARÁCTER TRANSVERSAL EN ÁREAS CONSIDERADAS PRIORITARIAS <sup>3</sup> (las horas de los módulos deben estar incluidas en las horas totales del curso):		
TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN	___ horas	
PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES	___ horas	
SENSIBILIZACIÓN EN MEDIO AMBIENTE	___ horas	
PROMOCIÓN DE LA IGUALDAD	___ horas	

## OBJETIVOS:

El objetivo de este curso es dominar los conocimientos teóricos y prácticos de las técnicas del control emocional más aceptadas y utilizadas, centrándonos en las técnicas de relajación y control del estrés. Contribuir a la competitividad de las empresas favoreciendo la introducción de las innovaciones que lo faciliten y asegurando la adaptación de los trabajadores a los cambios producidos.

## CONTENIDOS:

### MÓDULO 1: Inteligencia y Emociones

TEMA 1. La Inteligencia  
TEMA 2. Las Emociones

### MÓDULO 2: Inteligencia Emocional Aplicada al Entorno Laboral

TEMA 3. Concepto y Evaluación de la Inteligencia Emocional  
TEMA 4. El Liderazgo  
TEMA 5. Los Equipos de Trabajo

### MÓDULO 3: Estrés, Ansiedad y Habilidades Sociales: Conceptos Básicos y Clasificación

TEMA 6. El Estrés, la Ansiedad y las Habilidades Sociales (HH.SS.)  
TEMA 7. El Estrés Laboral

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

TEMA 8. La Autoestima, Marco de Referencia desde el cual el Hombre se proyecta  
TEMA 9. La Autoestima en la Relaciones Interpersonales

### MÓDULO 5: Técnicas de Autocontrol

TEMA 10. Técnicas de Autocontrol Emocional  
Tema 11. Técnicas Cognitivas

<sup>1</sup> Código numérico arbitrario que identifica a la Acción Formativa en el periodo formativo actual.

<sup>2</sup> Número que facilita la Fundación Tripartita con el fin de agrupar a la Acciones Formativas en familias temáticas.

<sup>3</sup> Las Acciones Formativas que ofrece Academia Azos no incluyen módulos de carácter transversal.