

FICHA TÉCNICA DE LA ACCIÓN FORMATIVA



DENOMINACIÓN ACCIÓN FORMATIVA:

CÓDIGO ACCIÓN ¹	
DENOMINACIÓN	INTELIGENCIA EMOCIONAL. CONTROL DE ESTRÉS
GRUPO DE ACCIONES ²	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 ³ (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

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

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

³ Las Acciones Formativas que ofrece Academia Azos no incluyen módulos de carácter transversal.