



## INTELIGENCIA EMOCIONAL INTERPERSONAL HHSS PARA EL DESARROLLO DE RELACIONES INTERPERSONALES EFICACES

REF: ED1160-30

HORAS: 30 horas de estudio recomendadas;

Formación on-line / Teleformación

### SEGUIMIENTO, ASESORAMIENTO PERSONALIZADO y APOYO TÉCNICO

Este curso cuenta en todo momento con el apoyo de un equipo de atención al alumno cuyo objetivo es asesorar sobre cualquier duda o incidencia técnica que el alumno pueda tener durante su realización. Su misión es facilitar la realización satisfactoria del curso de forma cómoda y flexible a las necesidades de cada alumno.

### DOCENTES y TUTORES:

Este curso está tutorizado por **profesionales expertos en la materia a trabajar**, con amplia **experiencia laboral**, además de **experiencia docente** en universidades, escuelas profesionales y escuelas de negocios.

**Su misión es adaptar el contenido on-line a los alumnos y sus necesidades concretas**, con el objetivo de garantizar el aprendizaje práctico de los contenidos. Nuestros tutores están a disposición de los alumnos para solventar cualquier duda o problema que encuentren.

### SISTEMA DE APRENDIZAJE Y METODOLOGÍA

Nuestro sistema de aprendizaje se basa **en convertir el curso en una experiencia enriquecedora, eficaz, flexible y personalizada**. Para ello todo nuestro equipo, docentes, tutores y asesores, mantienen en todo momento una interacción directa con cada alumno, personalizando el plan de estudio que mejor resultado le garantice.

La realización del curso se lleva a cabo mediante **Metodología Online**, para lo cual **EDESAAE** pone a disposición de los alumnos su Plataforma de Formación (LMS) configurada para una ágil y fácil navegación y que además **incorpora herramientas innovadoras que permiten al alumno el aprendizaje de forma enriquecedora, amena y dinámica**:

- Foros de interacción y debate con el grupo de trabajo.
- Mensajería individual y directa con los docentes y tutores para efectuar las consultas necesarias.
- Material didáctico multimedia.
- Videos explicativos de la materia teórica.
- Manual digital descargable.
- Enlaces y adjuntos para ampliar la información y contenidos principales.
- Ejercicios interactivos para la aplicación práctica de los conocimientos aprendidos.
- Evaluaciones y tests para comprobar el aprendizaje del alumno.



**INTELIGENCIA EMOCIONAL  
INTERPERSONAL  
HHSS PARA EL DESARROLLO DE RELACIONES  
INTERPERSONALES EFICACES**

REF: ED1160-30

HORAS: 30 horas de estudio recomendadas;  
Formación on-line / Teleformación

## OBJETIVOS

- Descubrir y entender la definición y principios de la Inteligencia Emocional.
- Aprender en qué consisten las emociones y cómo funcionan.
- Entender los principios de la gestión emocional.

## CONTENIDOS:

### **BLOQUE 1: Entendiendo las Emociones. Introducción a la Inteligencia Emocional.**

- 1.1. Introducción a la Inteligencia Emocional.
- 1.2. La Inteligencia Emocional Intrapersonal.
- 1.3. La Inteligencia Emocional Interpersonal.
- 1.4. ¿Qué son las emociones? Tipos de emociones.
- 1.5. Cómo funcionan las emociones.

### **BLOQUE 2: Autoestima y Autoconfianza. Pilares básicos de la Inteligencia Emocional.**

- 2.1. Actitud Positiva, inicio del camino.
- 2.2. Gestionando las tres dimensiones del estado emocional: Pienso-Siento-Actúo.
- 2.3. Autoconfianza, como se forma.
- 2.4. Autoestima, desarrollando el "bien ser".

### **BLOQUE 3: Principios de la comunicación interpersonal eficaz.**

- 1.1. Elementos que intervienen en la comunicación.
  - 1.1.1. Emisor.
  - 1.1.2. Receptor.
  - 1.1.3. Mensaje.
- 1.2. Canales comunicativos: auditivo, visual, táctil, olfativo.
- 1.3. Tipos de comunicación.
  - 1.3.1. Lenguaje verbal.
  - 1.3.2. Lenguaje no verbal.
- 1.4. Dificultades de la comunicación.
  - 1.4.1 Mensajes que dificultan la comunicación.



**INTELIGENCIA EMOCIONAL  
INTERPERSONAL  
HHSS PARA EL DESARROLLO DE RELACIONES  
INTERPERSONALES EFICACES**

REF: ED1160-30

HORAS: 30 horas de estudio recomendadas;  
Formación on-line / Teleformación

- 1.5. Cómo elaborar un mensaje eficaz.
- 1.5.1. Método del inventario.
- 1.5.2. Fórmula K.I.S.S.
- 1.5.3. 10 Principios simples para hablar eficazmente.

**BLOQUE 4: Habilidades básicas que mejoran la comunicación interpersonal. La Empatía.**

- 2.1. Definición de empatía.
- 2.2. Historia y concepto contemporáneo de Empatía.
- 2.3. Las diferentes facetas de la Empatía.
- 2.4. Nuestro cerebro y la Empatía.
- 2.5. El síndrome de desgaste por Empatía o Fatiga por Compasión (FC) y su manejo. La Empatía.
- 2.6. Utilidad y características de las personas empáticas. Cómo desarrollar y transmitir Empatía.

**BLOQUE 5: Habilidades básicas que mejoran la comunicación interpersonal. La Escucha Activa.**

- 3.1. Diferencias entre Oír y Escuchar.
- 3.2. Tipos de escucha.
- 3.3. Fases de la Escucha Activa y pasos a seguir para su puesta en práctica.
- 3.4. Decálogo de recomendaciones para escuchar activamente.

**BLOQUE 6: Habilidades sociales. Asertividad**

- 3.1. Acerca de la Asertividad: significado, características y principios.
- 3.2. Los 3 estilos de conducta: Pasivo, Agresivo y/o Manipulador, Asertivo.
- 3.3. Por qué, cómo y para qué sirve ser asertivo.
- 3.4. Aplicación de la Asertividad.
- 3.5. Principales técnicas asertivas.