

formació



Psicologia

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

Descripció

OBJECTIUS DEL CURS

Aquest curs pretén ajudar els/les alumnes a treballar tots els aspectes personals que es relacionen amb la intel·ligència emocional i que, lluny de ser inherents a la persona, es poden aprendre. L'objectiu del curs és que els/les alumnes prenguin consciència de l'existència de la intel·ligència emocional i que, en acabar les sessions, hagin après a desenvolupar-la i a treure'n el màxim profit.

DESTINATARIS

Qualsevol persona, de qualsevol sector professional o àrea formativa, que tingui interès per conèixer com els factors relacionats amb la intel·ligència emocional poden arribar a determinar les relacions humanes, tant en el món personal com professional.

Programa

ELS PUNTS PRINCIPALS DE LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

La consciència d'un mateix. L'autoregulació: idees bàsiques sobre les nostres emocions, emocions positives i negatives, com es poden controlar per evitar problemes? La motivació: d'on podem treure motivació per iniciar tasques i portar-les a terme?, afrontar els problemes. L'empatia: saber-se posar al lloc dels altres. Les habilitats socials: aprendre a comunicar-nos de forma eficaç, com ser assertiu, com afrontar crítiques.

COM ADQUIRIR I MILLORAR LES HABILITATS PERSONALS PER OBTENIR UN BON NIVELL D'INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL?

Sintonitzar amb les pròpies emocions. Adquirir habilitats per relacionar-nos amb els altres amb l'objectiu de disminuir l'estrès.

Professorat

Claudia Escobedo Ferreres

Llicenciada en Psicologia i màster en Psicologia clínica i de la salut. És professora adjunta del departament de Psicologia de la Universitat Internacional de Catalunya.

Directora del centre de psicologia Actiuament on exerceix de terapeuta.

La seva trajectòria professional està molt vinculada al camp de l'orientació i la formació i disposa d'una àmplia experiència com a formadora de cursos, xerrades, tallers i seminaris de temes molt diversos, com habilitats socials i comunicatives, intel·ligència emocional, habilitats personals en l'entorn laboral i gestió de conflictes, entre d'altres.

Metodologia

La metodologia és totalment pràctica, a partir de situacions i casos reals que aportin els/les alumnes. Els/les alumnes podran autoavaluar les seves capacitats i determinar quines han de treballar o potenciar més.

Ensenyament personalitzat, possible gràcies a la limitació de places i als grups reduïts

Fàcil aprenentatge, mitjançant un mètode programat de contrastada efectivitat, i amb un màxim aprofitament de les hores lectives

Enfocament totalment pràctic

Ràpida assimilació en un temps mínim

Professorat amb àmplia experiència docent

Dates/horaris

Inici: **9 de març**

Durada: 15 h

Grup de vespres (dilluns, de 19:30 a 22.00 h)

Lloc

A les nostres aules del C/Sèquia, 11 - 2a planta - 17001 Girona



organigrama