

Coaching: Inteligencia Emocional

Modelo instruccional basado en formar competencias laborales



Mínimo: 02
Máximo: 10



APRENDIZAJE

Desarrollar habilidades de la inteligencia emocional para la adecuada regulación y autogestión de las propias emociones, con la finalidad de responder de forma adaptativa a los diversos desafíos de la vida diaria.



HORAS TOTALES

16 horas



HORAS TEÓRICAS

- horas



HORAS PRÁCTICAS

- horas

CONTENIDOS



Módulo I: Conciencia emocional y social.

- Naturaleza de las emociones y funcionamiento del cerebro emocional.
- Emoción y componentes de la emoción
- Clasificación de las emociones
- ¿Cómo afectan las emociones a cada persona?.
- Emoción y temporalidad.
- Ciclo de la emoción
- Factores que impactan la emocionalidad.
- Autogestión emocional

Módulo II: Técnicas para a inteligencia emocional.

- Técnicas para aumentar la inteligencia emocional.
- Técnicas para la autorregulación emocional.
- Técnicas para la adecuada expresión emocional.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN



- Conocer la importancia de la conciencia emocional y social.
- Identificar las emociones primarias y secundarios.
- Identificar la emoción personal y predominante.
- Reconocer el estado emocional intrapersonal e interpersonal.
- Identificar los factores de riesgo que alteran el estado emocional interno.
- Comprender el ciclo humano de la emoción.
- Aplicar técnicas de inteligencia emocional.

EQUIPAMIENTOS - RECURSOS

EQUIPAMIENTO



- De propiedad del OTEC, salas de clases equipadas con asiento y escritorio para 10 personas, pizarra blanca proyector y aire acondicionado.
- Casino con capacidad para 80 personas, servicios higiénicos.

RECURSOS



- Manual para el participante.
- Videos instruccionales acorde a la temática del curso.