

Inteligecia emocional.Control de Estrés

Inteligecia emocional.Control de Estrés

Duración: 120 horas

Precio: 420 euros.

Modalidad: A distancia

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

Titulación:

CERTIFICACIÓN DE LA UNIVERSIDAD PONTIFICIA COMILLAS

Metodología:

El Curso será desarrollado con una metodología a Distancia/on line. El sistema de enseñanza a distancia está organizado de tal forma que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales, también se realiza en esta modalidad para permitir el acceso al curso a aquellos alumnos que viven en zonas rurales lejos de los lugares habituales donde suelen realizarse los cursos y que tienen interés en continuar formándose. En este sistema de enseñanza el alumno tiene que seguir un aprendizaje sistemático y un ritmo de estudio, adaptado a sus circunstancias personales de tiempo

El alumno dispondrá de un extenso material sobre los aspectos teóricos del Curso que deberá estudiar para la realización de pruebas objetivas tipo test. Para el aprobado se exigirá un mínimo de 75% del total de las respuestas acertadas.

El Alumno tendrá siempre que quiera a su disposición la atención de los profesionales tutores del curso. Así como consultas telefónicas y a través de la plataforma de teleformación si el curso es on line. Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo de curso elegido y de las horas del mismo.

© icaformación2026

Profesorado:

Nuestro Centro fundado en 1996 dispone de 1000 m2 dedicados a formación y de 7 campus virtuales.

Tenemos una extensa plantilla de profesores especializados en las diferentes áreas formativas con amplia experiencia docentes: Médicos, Diplomados/as en enfermería, Licenciados/as en psicología, Licencidos/as en odontología, Licenciados/as en Veterinaria, Especialistas en Administración de empresas, Economistas, Ingenieros en informática, Educadodores/as sociales etc…

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas de las siguientes formas:

-Por el aula virtual, si su curso es on line
-Por e-mail
-Por teléfono

Medios y materiales docentes

-Temario desarrollado.

-Pruebas objetivas de autoevaluación y evaluación.

-Consultas y Tutorías personalizadas a través de teléfono, correo, fax, Internet y de la Plataforma propia de Teleformación de la que dispone el Centro.



© icaformación2026

Titulación:

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por correo o mensajería la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Programa del curso:

MÓDULO 1: Inteligencia y Emociones

TEMA 1. La Inteligencia

Introducción

Concepto de Inteligencia

Orígenes de las Pruebas de Inteligencia

Cociente Intelectual (CI)

Aportaciones de los Tests de Inteligencia

Críticas a los Tests de Inteligencia

Inteligencias Múltiples

© icaformación2026

Inteligencia Interpersonal

Inteligencia Intrapersonal

Lo que hemos aprendido

Test

TEMA 2. Las Emociones

Las Emociones

La Pasión y la Razón

Lo que hemos aprendido

Test

MÓDULO 2: Inteligencia Emocional Aplicada al Entorno Laboral

TEMA 3. Concepto y Evaluación de la Inteligencia Emocional

Introducción

Concepto de Inteligencia Emocional

Teorías y Modelos de Inteligencia Emociona

Componentes de la Inteligencia Emocional

Aptitudes en las que se basa la Inteligencia Emocional

Evaluación de la Inteligencia Emocional

Algunos Conceptos Erróneos

© icaformación2026

Mitos y Verdades del Concepto de Inteligencia Emocional

Lo que hemos aprendido

Test

TEMA 4. El Liderazgo

La Rentabilidad de la Inteligencia Emociona

El Liderazgo da Resultados

Principales Causas del Fracaso en el Liderazgo

Ejemplos de Liderazgo con Inteligencia Emocional Resultados Positivos

Ejemplos de Liderazgo Basados en Valores Emocionales

Lo que hemos aprendido

Test

TEMA 5. Los Equipos de Trabajo

La Inteligencia Emocional en los Equipos de Trabajo

Programas de Desarrollo de Inteligencia Emocional

Lo que hemos aprendido

Test

MÓDULO 3: Estrés, Ansiedad y Habilidades

© icaformación2026

Sociales. Concepto y Clasificación

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

Definición de Estrés

La Ansiedad

Las Habilidades Sociales

Factores Condicionantes del Estrés: La Cuerda Floja

Síntomas del Estrés

Tipos de Estrés

Consecuencias del Estrés a Corto y a Largo Plazo: la Enseñanza de los Gatos

Estrés por las Relaciones Interpersonales

Lo que hemos aprendido

Test

Actividades

TEMA 7. El Estrés Laboral

Estrés en el Puesto de Trabajo

Consecuencias del Estrés Laboral

Estrés y Rendimiento Laboral

Estrés Provocado por el Desarrollo de la Carrera Profesional

Estrés Provocado por la Estructura y Clima Organizacional

© icaformación2026

Lo que hemos aprendido

Test

Actividades

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

TEMA . La Autoestima, Marco de Referencia desde el cuál el Hombre se Proyecta

Definición de Autoestima

Distorsiones Cognitivas

Autoestima Alta y Baja

Desarrollo de la Autoestima

Lo que hemos aprendido

Test

Actividades

TEMA 9. La Autoestima en las Relaciones Interpersonales

Autorrespeto

Cómo Hacer Frente a las Críticas. Responder a las Quejas

Creatividad

Autorrealización en el Trabajo

© icaformación2026

Lo que hemos aprendido

Test

Actividades

MÓDULO 5: Técnicas de Autocontrol

TEMA 10. Técnicas de Autocontrol Emocional

Imaginación/Visualización

Autohipnosis

Detención del Pensamiento

Entrenamiento Asertivo

Técnica de Control de la Respiración

Entrenamiento en Relajación

Administración del Tiempo

Tratamiento Natural del Estrés: Nutrición y Descanso. Ejercicio Físico

Lo que hemos aprendido

Test

Actividades

TEMA 11. Técnicas Cognitivas

© icaformación2026

Introducción

Aserción Encubierta

Solución de Problemas

Clarificación de Valores

Desensibilización Sistemática

La Inoculación del Estrés

La Sensibilización Encubierta

Recondicionamiento Orgásmico

Lo que hemos aprendido

Test

Actividades

© icaformación2026