



Curso ICA de:

**CURSO DE POSTGRADO
INTELIGENCIA EMOCIONAL.
CONTROL DE ESTRÉS**

DURACION: 120 HORAS

CRÉDITOS: 12

Mediante este curso se pretende conseguir los siguientes 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

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

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 Emocional

Componentes de la Inteligencia Emocional

Aptitudes en las que se basa la Inteligencia Emocional

Evaluación de la Inteligencia Emocional

Algunos Conceptos Erróneos

Mitos y Verdades del Concepto de Inteligencia Emocional

Lo que hemos aprendido

Test

TEMA 4. El Liderazgo

La Rentabilidad de la Inteligencia Emocional

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 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

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

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

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

METODOLOGÍA

A DISTANCIA A TRAVÉS DE PLATAFORMA DE TELEFORMACION. CONTROL DE EVALUACIONES A TRAVÉS DE ESTE SISTEMA.

* El Curso será desarrollado con una metodología a Distancia/on line.

* El alumno dispondrá de un extenso material sobre los aspectos teóricos del Curso que deberá estudiar para la realización de una prueba objetiva a través de la plataforma on line. Se facilitarán para cada tema los artículos y programas que se especifican y que servirían

de material básico para la elaboración de programas posteriores adaptados a las necesidades y a la situación.

*El Alumno tendrá siempre que quiera a su disposición previa petición la tutoría de los profesionales tutores del curso. Así como consultas telefónicas y a través de la plataforma de teleformación. Hay una atención continuada en el horario de apertura del Centro de 9 a 14 horas y de 16 a 21 horas. A través de la plataforma el alumno puede ponerse en contacto con su tutor correspondiente en cualquier momento siendo respondido en el menor plazo de tiempo posible teniéndose en cuenta que los tutores por lo general se conectan diariamente a la plataforma.

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.

Por ello se incorporan las últimas novedades en tecnología de la comunicación, que permitirán al alumno un adecuado aprovechamiento.

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.

(Ver Anexo guía para Usuarios de la Plataforma ICA de Teleformación)

PROFESORADO:

Profesores Psicólogos clínicos. Pedagogos. Maestros especialistas en PT.

EVALUACIÓN:

Se efectuará a través de:

1.- Prueba objetiva al finalizar el Curso respecto a los diferentes contenidos de los distintos bloques temáticos.

2.- Se realizará por parte de cada asistente una valoración del Curso en sus diferentes aspectos.

- Prueba de Evaluación tipo test de todo el curso: al finalizar la prueba de autoevaluación del último Tema se le propondrá la Prueba final del curso para comprobar que su aprendizaje global ha sido satisfactorio. La no superación de este examen conllevará la no aprobación del curso.

Superar la prueba significa obtener, al menos, el 80% de respuestas correctas. Por ejemplo, si se proponen 100 preguntas, debe responder correctamente a 80 de ellas.

- Tareas o trabajos personales supervisados, que cada alumno realizará, ayudándose de los foros.

- Participación en foros.

- Envíos de correos al tutor.

- Frecuencia de uso del curso.

Por tanto, el alumno habrá aprobado el curso, y tendrá derecho a la obtención del diploma acreditativo, si:

- Obtiene en el Examen, tipo test, final del curso, al menos, el 80 % de respuestas acertadas.

- Es calificado como apto en todas las Tareas de tipo práctico

propuestas Se valorará la realización de un trabajo práctico en relación a los programas expuestos en lo que se refiere a un diseño curricular específico.

TIPOS DE PRUEBAS DE EVALUACION

Serán realizadas a través del apartado ejercicios y examen de la Plataforma de Teleformación unas pruebas de evaluación tipo test para valoración del conocimiento de los contenidos del curso.

Asimismo se realizará un cuestionario de evaluación de la calidad del curso en cuanto a desarrollo, profesorado, contenidos etc... valorándose el grado de satisfacción del alumno.

TUTORIAS

Las tutorías serán realizadas fundamentalmente en horario de tarde de 18 a 21 horas, dado el nivel de ocupación del profesorado sobre todo en horario de mañana. Podrán realizarse tutorías a través de la Plataforma de teleformación dispuesta para ello o incluso a nivel telefónico, fax o presenciales si las demanda el alumno, estando a su disposición para ello los tutores de la actividad.

No obstante los alumnos podrán ponerse en contacto de forma continuada en el horario de apertura del Centro de 9 a 14 horas y de 16 a 21 horas.

Se tendrán a disposición del alumno Foros de intercambio con los compañeros del grupo y los tutores durante las fechas

de realización del curso.

Podrán realizarse Chats o incluso Video-conferencias con las oportunas convocatorias a lo largo del curso.

***Curso de Postgrado acreditado por la prestigiosa
Universidad Pontificia Comillas***

