



EMPRENDE CON INTELIGENCIA GESTIONA TUS EMOCIONES

Módulo 1

“INTRODUCCIÓN A LA INTELIGENCIA EMOCIONAL – 5 horas

OBJETIVOS

¿Qué perseguimos con este módulo?

1. Conocer qué es la inteligencia emocional para lograr el autoconocimiento
2. Reconocer las emociones en sí mismo y en los demás.
3. Identificar las emociones en actividades de emprendimiento
4. Ser capaz de sintetizar la información usando un recurso tecnológico para presentar la información de forma esquemática.

CONTENIDOS

¿Qué vamos a trabajar?

- ¿Qué es la inteligencia emocional? Las emociones y su impacto en las personas.
- Las 5 emociones básicas.
- Las principales emociones en las personas emprendedoras

Módulo 2

“INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA EMPRENDER” 5 Horas

OBJETIVOS

¿Qué perseguimos con este módulo?

1. Valorar los aspectos positivos que la inteligencia emocional aporta para emprender
2. Saber identificar las diferentes emociones en otros
3. Asesorar a otros miembros para la identificación de las emociones.

CONTENIDOS

¿Qué vamos a trabajar?

- Empatía
- Autoconfianza
- Relaciones
- Cooperación

Módulo 3

“ANÁLISIS SOCIAL” 5 horas

OBJETIVOS

¿Qué perseguimos con este módulo?

1. Analizar una situación real y ser capaz de detectar el buen uso de la inteligencia emocional.
2. Identificar la repercusión de la inteligencia emocional para un buen funcionamiento de la empresa.
3. Cooperar para llegar a unas conclusiones sobre una experiencia a través de un análisis social desarrollando una conciencia emocional.

CONTENIDOS

¿Qué vamos a trabajar?

- Cooperación
- Conexión personal
- Conciencia emocional
- Reconocimiento de las emociones de los demás

Módulo 4

“EMPRENDER REGULANDO MIS EMOCIONES” 5 horas

OBJETIVOS

¿Qué perseguimos con este módulo?

1. Desarrollar actitudes de empatía que les ayuden a comprender las actuaciones de otra persona.
2. Ser capaz de tomar decisiones comunicativas a través del respeto y la tolerancia en un espacio colaborativo.
3. Proponer una meta y gestionar las emociones de forma positiva para lograrlo.
4. Desarrollar autonomía en una plataforma LMS gestionando las acciones adecuadamente para conseguir las insignias pertinentes.

CONTENIDOS

¿Qué vamos a trabajar?

- El autoconocimiento
- Las 5 principales herramientas para lograr el autocontrol.
- La comunicación
- El respeto y tolerancia
- La expresión
- El asertividad

Módulo 5

MINDFULNESS E INTELIGENCIA EMOCIONAL 5 horas

OBJETIVOS

¿Qué perseguimos con este módulo?

1. Conocer el término mindfulness
2. Relacionar mindfulness con la inteligencia emocional
3. Ser capaz de sintetizar la información usando un recurso tecnológico para presentar la información de forma esquemática.

CONTENIDOS

¿Qué vamos a trabajar?

- Conceptualización del término mindfulness
- Repercusión del mindfulness y la inteligencia emocional
- Aplicación de conocimientos mediante un recurso digital

Módulo 6

BENEFICIOS MINDFULNESS EN EL EMPRENDIMIENTO 5 horas

OBJETIVOS

¿Qué perseguimos con este módulo?

1. Dotar de las herramientas necesarias para adquirir bienestar en el contexto personal y profesional
2. Mejorar el rendimiento la colaboración y la empatía
3. Aumentar la efectividad disminuyendo el estrés

CONTENIDOS

¿Qué vamos a trabajar?

- Bienestar en el contexto personal y profesional
- Colaboración y empatía
- Acciones eficaces

Módulo 7

MINDFUL LEADERSHIP 5 horas

OBJETIVOS

¿Qué perseguimos con este módulo?

1. Conocer la derivación de mindfulness “Mindful Leadership” como herramienta de liderazgo
2. Identificar qué características y cualidades debe tener un líder
3. Utilizar “Mindful Leadership” para mejorar el liderazgo de una empresa
4. Exponer las ideas mediante un recurso tecnológico bajo las características de un formato de síntesis.

CONTENIDOS

¿Qué vamos a trabajar?

- Conceptualización “Mindful Leadership”
- Liderazgo
- Características de un líder

OBJETIVOS

¿Qué perseguimos con este módulo?

1. Poner en práctica los conocimientos aprendidos
2. Ser conscientes de lo que la inteligencia emocional y el mindfulness suponen para un adecuado funcionamiento de una empresa y llevarlo a la práctica.
3. Ser capaces de establecer roles y definir qué papel juega cada uno para el desarrollo de la inteligencia emocional en el ámbito profesional

CONTENIDOS

¿Qué vamos a trabajar?

- Inteligencia emocional en el ámbito empresarial
- Establecimiento de roles para formar equipos directivos
- Desarrollo de empatía, liderazgo, cooperación, autocontrol, tolerancia y respeto.