

## FICHA DE LAS EDICIONES DE LAS ACTIVIDADES FORMATIVAS APROBADAS

**Año** .....: 2021  
**Plan** .....: PLAN DE FORMACION 2021  
**Programa** .....: FORMACIÓN DE PERFECCIONAMIENTO  
**Modo de gestión** .....: INSTITUTO ANDALUZ DE ADMINISTRACION PUBLICA  
**Modo de impartición**...: SEMIPRESENCIAL  
**Órgano Gestor**.....: DELEGACION DEL GOBIERNO DE MALAGA  
**Clave**.....: DPM21F-PS01

**Denominación**

Inteligencia Emocional

**Objetivos**

Conocer las conclusiones y los avances más importantes en el estudio de la inteligencia, el pensamiento y las emociones, aprender a relacionarnos con las propias emociones como recursos e informaciones que pueden operar a nuestro favor, aprender y practicar diversas técnicas de PNL (programación neuro-lingüística) para desarrollar la inteligencia emocional y aplicarla en el desarrollo personal, las relaciones humanas y el mundo del trabajo.

**Contenido**

1. Introducción a la inteligencia emocional.
  - 1.1 Conocer las emociones.
  - 1.2 Aprendizaje sobre la gestión de las emociones.
  - 1.3 Dimensiones personales. Contexto de aplicación.
2. Herramientas para detectar y calibrar las emociones.
  - 2.1 Relación entre pensamientos y emociones.
  - 2.2 Sensación ¿ sentimiento ¿ razonamiento e intuición.
  - 2.3 El acto de la consciencia.
  - 2.4 Contexto para la resolución de conflictos.
  - 2.5 Relacionarse con las emociones.
3. Aprendizaje sobre las diferentes emociones
  - 3.1 Aprendizaje sobre la emoción de la tristeza, la ira y el miedo.
  - 3.2 Presencia, Atención y Escucha.
  - 3.3 Intención, Actitud, Elección, auto-confianza y autoestima.
4. Gestión de las emociones.
  - 4.1 Gestionar las emociones en contextos cotidianos.
  - 4.2 Transformar la realidad que observamos.
  - 4.3 Emoción y comunicación. Expresar las emociones con naturalidad.
  - 4.4 Preguntas poderosas para gestionar las emociones.

**Destinatarios**

Personal de la Administración General de la Junta de Andalucía de todos los grupos y categorías.

**Nº horas lectivas:** 20

**Prueba de Evaluación:** S

**Nº participantes:** 20

**Datos de Celebración**

**Lugar de celebración:** Aula del Instituto Andaluz del Deporte. Avda Santa Rosa de Lima, 5. Málaga

**Provincia:** MALAGA

**Fecha:** 04/10/2021 - 30/10/2021

**Horario:** 09,00 a 14,30 Horas

**Otros:** Sesiones presenciales: 6 y 20 de Octubre

\* Docente: Mariana Alonso Briales. Profesora de la Facultad CC Educación. Universidad de Málaga