

**FICHA DE LAS EDICIONES DE LAS ACTIVIDADES FORMATIVAS APROBADAS**

**Año** .....: 2024  
**Plan** .....: PLAN DE FORMACION 2024  
**Programa** .....: FORMACIÓN DE PERFECCIONAMIENTO  
**Modo de gestión** .....: INSTITUTO ANDALUZ DE ADMINISTRACION PUBLICA  
**Modo de impartición**...: PRESENCIAL  
**Órgano Gestor**.....: DELEGACIÓN DEL GOBIERNO DE CÁDIZ  
**Clave**.....: DJAC24F-PP04

**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:** Cádiz, C/ Fernando el Católico, 3, 4 pl. Aula de Formación, Deleg. de Justicia.

**Provincia:** CÁDIZ

**Fecha:** 05/11/2024 - 07/11/2024

**Horario:** 08:00 a 15:00 hs.

**Otros:** ROGAMOS RESPONDAN A ESTE EMAIL CONFIRMANDO SU ASISTENCIA O RENUNCIANDO, EN SU CASO.

1. Cuando una persona seleccionada para una acción formativa no pueda asistir, deberá comunicarlo por escrito acompañando justificación, en el plazo de siete días naturales anteriores al inicio de la acción, a fin de cubrir su vacante con otras solicitudes. En caso contrario, no serán seleccionadas en próximas convocatorias, salvo que acrediten una causa justificada y se comunique en el plazo establecido o en el momento que sobrevenga dicha causa.

2. Para obtener el certificado de ASISTENCIA, las personas tendrán que haber asistido como mínimo al 80% de las horas presenciales.

Para obtener el certificado de APROVECHAMIENTO, además de lo anterior, tendrán que haber superado la prueba de evaluación correspondiente.

3. Finalizado el curso recibirás un correo electrónico con la ENCUESTA DE VALORACIÓN de la acción formativa, teniendo siete días para contestarla. Os pedimos colaboración ya que vuestras respuestas nos permiten evaluar la calidad de la formación con el objetivo de lograr la excelencia.

4. La docente es:

- Lourdes Benito Puente, Psicóloga, Cuerpo Superior Facultativo Junta de Andalucía. Docente en diversos ámbitos, incluyendo IAAP.