

Denominación:	Inteligencia Emocional		
Horas:	20		
Clave:	JA25PF-PHP8	Año:	2025
Órgano gestor:	SERVICIO DE ADMINISTRACIÓN PÚBLICA DE LA D.T. DE JAÉN	Cod. Sirhus	06281
Programa:	Perfeccionamiento Horizontal	Plazas:	20
Modalidad:	PRESENCIAL	Evaluación:	Si
Personas destinatarias:	Personal de la Administración General de la Junta de Andalucía de todos los grupos y categorías.		
Datos de Celebración			
Lugar de celebración:	Biblioteca Pública, C/ Santo Reino, nº 1 de Jaén.		
Provincia:	JAÉN	Fecha inicio:	12/05/2025
Horario:	12/05/2025 9:00 - 15:00 12/05/2025 17:00 - 19:00 13/05/2025 9:00 - 15:00 14/05/2025 9:00 - 15:00	Fecha fin:	14/05/2025
IMPORTANTE:	LOS SELECCIONADOS DEBEN CONFIRMAR SU ASISTENCIA O RENUNCIA, 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. 2.- Finalizado el curso recibiréis un correo electrónico con la ENCUESTA DE VALORACIÓN de la acción formativa, teniendo 7 DÍAS para contestarla. Os rogamos vuestra colaboración ya que vuestras respuestas nos permiten evaluar la calidad de la acción formativa con el objetivo de lograr la excelencia que queremos para vuestra formación. 3.- Las personas destinatarias deberán encontrarse en servicio activo, o hallarse en la situación de excedencia prevista en los artículos 89.3 (agrupación familiar), 89.4 (cuidado de familiares) y 89.5 (razón de violencia de género) del Estatuto Básico del Empleado Público. En todos los casos las condiciones generales y requisitos de participación deberán cumplirse tanto en el momento de la convocatoria como en las fechas de inicio de cada acción programada.		
Equipo Docente:	Lourdes Benito Puente, Licenciada en Psicología, funcionaria del Cuerpo Superior Facultativo de la Administración General de la Junta de Andalucía, con amplia experiencia docente en diversos ámbitos.		
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 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.