



Irie

Institut de Recerca
i Innovació Educativa

UIB - GOIB

Curs en línia

LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL COM A CAMÍ

3a edició. Curs 2017-2018

El desenvolupament de la intel·ligència emocional pot ajudar a millorar el potencial emprenedor de les persones, el seu talent i lideratge, la seva satisfacció, felicitat i èxit professional, i té una importància rellevant en la nostra salut. La intel·ligència emocional es defineix com la sèrie de competències que ens permeten recollir informació sofisticada sobre les emocions, per a emprar-les com una brúixola interior, a l'hora de determinar el nostre pensament i el nostre comportament. Mitjançant aquesta formació es pretén capacitar per a la vida des de la positivitat i felicitat, i augmentar el benestar personal i social.

Objectius generals:

El curs d'intel·ligència emocional té com a objectiu facilitar coneixements, eines, i tècniques que ens permetin:

- Conèixer i comprendre els **beneficis de la intel·ligència emocional** en els àmbits personals i professionals
- Millorar la **identificació de les nostres emocions** i desenvolupar habilitats per a **gestionar-les** adientment
- Adquirir un major **autoconeixement i autoestima**
- **Afrontar les emocions negatives** i desenvolupar estratègies per a **generar emocions positives**
- L'**automotivació** i adopció d'actituds positives davant la vida
- **Empatitzar** amb les experiències emocionals dels altres, establint relacions productives i manejar eines per a la resolució de conflictes
- Submergir-nos en la recerca de les nostres **fortaleses i virtuts** personals
- Ser capaç de **fluir i gaudir de l'aquí i ara**
- Conèixer eines per a **l'anàlisi, disseny i aplicació de programes** d'educació emocional en els àmbits sanitaris, educatius o empresarial



Continguts

Mòdul 1: La intel·ligència emocional. Components.

- Què és la intel·ligència emocional. Concepte, models i components
- Models teòrics i classificacions dels distints tipus d'intel·ligència
- Concepte, tipologia emocional i funcions. El procés de les emocions
- Característiques de les persones emocionalment competents

Mòdul 2: Consciència d'un mateix

- Autoconeixement. Consciència d'un mateix
- Les creences i sistema de valors. Les distorsions cognitives
- Les fortaleses personals

Mòdul 3: Autoregulació personal

- Patró de resposta emocional, emoció, pensament i comportament
- Estratègies de regulació emocional. Comunicació, ment, cos i acció
- Emocions positives i facilitadors emocionals
- Gestió del temps

Mòdul 4: Automotivació

- Components de l'automotivació
- Missió, visió i propòsit
- Els estats de Flux
- Gestió del canvi: metes i objectius

Mòdul 5 Habilitats de comunicació i de relació

- Comunicació verbal i no verbal. Estils de comunicació
- Assertivitat. Els drets assertius. Entrenament assertiu
- Empatia i escolta activa
- Gestió de les relacions interpersonals. La resolució de conflictes

Mòdul 6: L'educació emocional

- L'educació emocional. Dimensions
- La felicitat com a objectiu educatiu
- Orientacions per al disseny de programes d'educació emocional. Metodologies, recursos i eines
- Pla d'actuació

**Irie**Institut de Recerca
i Innovació Educativa

UIB - GOIB

Metodologia

El curs consta de sis mòduls, que combinen continguts teòrics i conceptuals i aspectes més pràctics i vivencials, que ajudaran a la interiorització de les diferents eines i estratègies que es presenten. Aquests mòduls formatius es complementaran amb una part inicial de presentació i la corresponent a la certificació, amb l'elaboració d'un pla d'actuació.

L'acreditació s'aconseguirà una vegada s'hagin realitzat les activitats obligatòries, com també el pla d'actuació amb una proposta didàctica on es defineixen objectius, activitats, metodologia, recursos i temporalització. Cal respectar les dates de lliurament assignades per a cada mòdul segons el calendari establert.

Temporalització

El curs té una duració de 6 setmanes.

Total: 40 hores

Professora. Ana Morey Alzamora. Grup d'Investigació Intel·ligència Emocional. IRIE.

Continguts	Dates de realització
Components de la intel·ligència emocional	Del 12 al 18 de febrer
Consciència emocional	Del 19 al 25 de febrer
Autoregulació emocional	Del 26 de febrer al 4 de març
Automotivació	Del 5 al 11 de març
Habilitats comunicatives i de relació	Del 12 al 18 de març
Programes d'educació emocional. Presentació del pla d'acció i valoració	Del 19 al 28 de març