



Inteligencia Emocional: Control del Estrés



Metodología de Estudio

La **formación online** es un sistema formativo que combina la metodología a distancia con las nuevas tecnologías, que elimina las barreras físicas o geográficas para hacer asequible la formación a todas aquellas personas que por diversas razones no pueden acceder a la misma, o no pudieron realizarlo en su momento.

Nuestra metodología permite realizar el estudio en base a las siguientes características:

- Campus ONLINE



- Contacto directo con el equipo docente:
 - Tutores
 - Profesores Especialistas





Campus

Nuestro campus virtual es la herramienta donde encontraras todo el contenido que necesitas para el estudio a través de Internet y la herramienta necesaria para contactar con el equipo docente.

Por medio de este campus puede seguir la formación desde cualquier lugar con acceso a Internet, manteniendo un contacto directo el cual te permite tener acceso a:

- Información general
- Cuestionarios
- Temario
- Correo
- Agenda
- Noticias y Eventos



Otras características

- Una vez superada la formación con éxito, recibirás el Titulo, donde se detallara el contenido del curso.



- El único requisito previo a tener en cuenta es ser mayor de 18 años.





Objetivos

El objetivo de este curso es dominar los conocimientos teóricos y prácticos de las técnicas del control emocional más aceptadas y utilizadas, centrándonos en las técnicas de relajación y control del estrés. Contribuir a la competitividad de las empresas favoreciendo la introducción de las innovaciones que lo faciliten y asegurando la adaptación de los trabajadores a los cambios producidos.

Temario

Modulo 1

Tema 1. La Inteligencia

Tema 2. Las Emociones

Modulo 2

Tema 3. Concepto y Evaluación de la Inteligencia Emocional

Tema 4. El Liderazgo

Tema 5. Los Equipos de Trabajo

Modulo 3

Tema 6. El Estrés, la Ansiedad y las Habilidades Sociales (HH.SS.)

Tema 7. El Estrés Laboral

Modulo 4

Tema 8. La Autoestima, Marco de Referencia desde el cual el Hombre se Proyecta

Tema 9. La Autoestima en las Relaciones Interpersonales

Modulo 5

Tema 10. Técnicas de Autocontrol Emocional

Tema 11. Técnicas Cognitivas





Recuerda que:

Puedes encontrarnos en:



<https://www.facebook.com/educatrafic>



<https://twitter.com/educatrafic>



www.educatrafic.es

Fundación educaTrafic

Calle Hermanos Gamba nº 14 local

50017 Zaragoza

