

# Gestionar con inteligencia emocional

## Gestionar sus emociones y las de los demás

Curso práctico de 2 días - 14h

Ref.: EMO - Precio 2025: 1 090€ sin IVA

Adapte su comunicación directiva verbal y relacional descodificando las estructuras de comportamiento de sus colaboradores y gestionando su potencial emocional. Fomente un desarrollo relacional constructivo, identifique las etapas de la evolución de una situación de crisis y refuerce el autocontrol.

### OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

Al término de la formación, el alumno podrá:

Comprender los mecanismos emocionales

Reforzar el autocontrol en situaciones desestabilizadoras

Identificar los juegos de relaciones

Gestión de situaciones emocionales delicadas

Actuar de forma constructiva sobre las emociones del equipo

Herramientas de diagnóstico emocional. Juegos de rol basados en casos profesionales. Juegos de rol filmados y debriefing en grupo.

## PROGRAMA

última actualización: 06/2024

### 1) Comprender la dimensión emocional de la gestión

- Identificar las competencias clave para la gestión de las relaciones.
- Descifrar las estructuras de comportamiento de los individuos en el lugar de trabajo.
- Escuchar y responder a las necesidades relacionales.
- Comprender los mecanismos emocionales.
- Anticipar y gestionar las reacciones de los individuos en situaciones "agresivas".
- Comprender los "miedos" emocionales y gestionar los pensamientos estresantes asociados.
- Controlar el proceso de autocontrol.
- Analizar los comportamientos clave en situaciones desestabilizadoras.

*Trabajo práctico* : Test de autoevaluación de procesos emocionales.

### 2) Desarrollar su competencia emocional

- Identificar los factores que favorecen y dificultan el comportamiento emocional.
- Gestión del comportamiento emocional "ineficaz" en una relación.
- Identificar "escenarios" y distorsiones en el comercio.
- Ayudar a la otra persona a identificar sus interpretaciones y malentendidos.
- Manejo de situaciones emocionales delicadas.
- Adapte su comunicación a las necesidades de su interlocutor.
- Desbloquear situaciones difíciles buscando puntos en común.

*Escenario* : Estudio de casos de "mensajes difíciles". Debriefing con análisis individual.

### 3) Identificar y gestionar las reacciones emocionales de sus interlocutores

- Aprende a evitar la "contaminación" emocional.
- Identificación de juegos de relación.

### PARTICIPANTES

Directivos y jefes de equipo.

### REQUISITOS PREVIOS

No se requieren conocimientos especiales.

### COMPETENCIAS DEL FORMADOR

Los expertos que imparten la formación son especialistas en las materias tratadas. Han sido validados por nuestros equipos pedagógicos, tanto en el plano de los conocimientos profesionales como en el de la pedagogía, para cada curso que imparten. Cuentan al menos con entre cinco y diez años de experiencia en su área y ocupan o han ocupado puestos de responsabilidad en empresas.

### MODALIDADES DE EVALUACIÓN

El formador evalúa los progresos pedagógicos del participante a lo largo de toda la formación mediante preguntas de opción múltiple, escenificaciones de situaciones, trabajos prácticos, etc. El participante también completará una prueba de posicionamiento previo y posterior para validar las competencias adquiridas.

### MEDIOS PEDAGÓGICOS Y TÉCNICOS

- Los medios pedagógicos y los métodos de enseñanza utilizados son principalmente: ayudas audiovisuales, documentación y soporte de cursos, ejercicios prácticos de aplicación y ejercicios corregidos para los cursillos prácticos, estudios de casos o presentación de casos reales para los seminarios de formación.
- Al final de cada cursillo o seminario, ORSYS facilita a los participantes un cuestionario de evaluación del curso que analizarán luego nuestros equipos pedagógicos.
- Al final de la formación se entrega una hoja de presencia por cada media jornada de presencia, así como un certificado de fin de formación si el alumno ha asistido a la totalidad de la sesión.

### MODALIDADES Y PLAZOS DE ACCESO

La inscripción debe estar finalizada 24 horas antes del inicio de la formación.

### ACCESIBILIDAD DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

¿Tiene alguna necesidad específica de accesibilidad? Póngase en contacto con la Sra. FOSSE, interlocutora sobre discapacidad, en la siguiente dirección psh-accueil@orsys.fr para estudiar de la mejor forma posible su solicitud y su viabilidad.

- Ayudar a sus contactos a crecer emocionalmente.

*Escenario* : Estudio de casos de "mensajes emocionales". Debriefing con análisis individual.

#### 4) Apoyar las emociones colectivas

- Aborde al equipo como una entidad emocional.

- Une a tus equipos en torno a emociones constructivas.

- Gestionar las emociones colectivas dominando el proceso de evolución

- Vencer la resistencia.

- Establecer una asociación para el desarrollo.

- Optimiza tus recursos emocionales identificando el "papel" más adecuado a la situación.

- Utiliza estructuras verbales para consolidar tu "papel".

*Escenario* : Role-playing en situaciones difíciles. Debriefing con análisis individual.

## FECHAS

---

Contacto