Educate
formación e-learning

C/ Dátiles, nº 16
29130 Alhaurín de la Torre (Málaga)

Tlf: 952 417 000 / Fax: 952 414 745

Conducta y Comunicación Positiva

Duración: 30 horas.

Modalidad: online

- Crear relaciones de confianza en el entorno profesional.
- Limitar las reacciones ineficaces en sus interacciones movilizando sus recursos personales.
- Desarrollar la seguridad en sí mismos construyendo escenarios de éxito. Mejorar las relaciones interpersonales y la comunicación positiva entre los miembros de un equipo.
- Aprender a aplicar en la práctica la inteligencia emocional en sus distintas dimensiones.
- Mejorar o desarrollar las competencias emocionales, aumentando la satisfacción en el trabajo y mejorando el desempeño profesional.
- Potenciar el desarrollo de habilidades de comunicación que nos permiten evitar o resolver los conflictos.
- Analizar como el estrés nos afecta y cómo podemos desarrollar técnicas que nos permitan reducirlo y eliminarlo de nuestra vida.
- Conocer los procesos de desmotivación y aprender recetas que nos ayuden a motivarnos a nosotros mismos.

Contenidos

- **1. Inteligencia emocional y conducta positiva**
  - Inteligencia emocional y conducta positiva
  - La Inteligencia Emocional y las Competencias Emocionales
  - ¿Qué son las Emociones?
  - Emociones Positivas y Negativas
  - Utilidad de las Emociones
  - Utilidad de las Emociones (II)
  - Concepto de Inteligencia Emocional
  - Concepto de Inteligencia Emocional (II)
  - Habilidades Implicadas en la Inteligencia Emocional
  - Actividad: La inteligencia emocional. Enseñanzas desde el Deporte, por Xesco Espar

C/ Dátiles, nº 16
29130 Alhaurín de la Torre (Málaga)
Tlf: 952 417 000 / Fax: 952 414 745

- El Clima Emocional en las Organizaciones
- El entorno emocional en las Organizaciones
- I.-Cómo afecta el clima emocional al Rendimiento
- II.-Cómo afecta el clima emocional al Rendimiento
- Clima Emocional
- Los Estados de Ánimo
- I.- La función señalizadora de los Estados de Ánimo
- II.- La función señalizadora de los Estados de Ánimo
- III.- La función señalizadora de los Estados de Ánimo
- Estados Anímicos
- Actividad Rolplay: Claves de la Automotivación
- Las Emociones Negativas
- La Función Biológica en las Emociones Negativas
- Emociones Negativas y Autocontrol Emocional
- Las Emociones Negativas: ¿Solución o Problema?
- Emociones negativas y pensamiento lógico
- El Control de las Emociones Negativas
- Emociones Negativas útiles o inútiles
- Autocontrol Emocional
- Procesamiento Lógico y Emociones
- Modulación de la Respuesta Emocional
- El Secuestro Emocional
- La capacidad expansiva de las emociones negativas
- La interpretación cognitivas para el control de las emociones
- El control mental de las emociones
- Emociones Aliadas o Enemigas
- La Autoestima

C/ Dátiles, nº 16
29130 Alhaurín de la Torre (Málaga)
Tlf: 952 417 000 / Fax: 952 414 745

- El mecanismo de la Autoestima
- La función de la Autoestima
- I.-¿Qué afecta a la Autoestima?
- II.-¿Qué afecta a la Autoestima?
- El proceso de formación de la Autoestima
- El proceso circular de la Autoestima
- La Autoestima es importante

- **2. Habilidades de comunicación positiva**
  - Habilidades de comunicación positiva
  - La Comunicación Organizacional
  - Habilidad para la comunicación interpersonal
  - La escucha activa
  - La empatía
  - La asertividad
  - Comunicación oral persuasiva
  - Actividad Rolplay- Practicando la Asertividad
  - La Cohesión de un equipo
  - La dirección de equipos
  - La Cohesión del Equipo
  - La Cohesión del Equipo II
  - Características de un equipo bien cohesionado
  - Conclusión – La cohesión de un equipo
  - Actividad Rolplay: La Importancia de la Comunicación dentro del Equipo
  - La Conflictividad y falta de cohesión de un equipo
  - La conflictividad y falta de cohesión de un equipo
  - El compromiso común
  - Conclusión – La conflictividad y falta de cohesión de un equipo

C/ Dátiles, nº 16
29130 Alhaurín de la Torre (Málaga)
Tlf: 952 417 000 / Fax: 952 414 745

- Cómo fomentar la cohesión del equipo
- I. Fomentar la cohesión del equipo
- II. Fomentar la cohesión del equipo
- III. Fomentar la cohesión del equipo
- Fomentar el Sentido de Identidad del Equipo
- Conclusión – Cómo fomentar la cohesión del equipo
- Actividad – Gestión Eficaz de Equipos

- **3. Optimismo y actitud positiva**
  - Optimismo y actitud positiva
  - Neurociencia de la felicidad
  - Optimismo y pesimismo
  - Los efectos psicológicos del pesimismo
  - Cómo nos ayuda el optimismo a alcanzar nuestros objetivos
  - La creatividad
  - ¿Qué es la creatividad?
  - Fases de la creatividad
  - Factores que condicionan la creatividad
  - Optimismo y actitud positiva
  - Energía física y mental y creatividad (I)
  - Energía física y mental y creatividad (II)
  - El ejercicio físico y la creatividad
  - Creatividad y Pensamiento Inconsciente
  - Pensamiento inconsciente
  - El sueño y la creatividad (I)
  - El sueño y la creatividad (II)
  - Creatividad y Emociones
  - Creatividad y emociones (I)

C/ Dátiles, nº 16
29130 Alhaurín de la Torre (Málaga)
Tlf: 952 417 000 / Fax: 952 414 745

- Creatividad y emociones (II)
- Actividad Rolplay: Las Barreras a la Creatividad

- **4. Qué hace que nos sintamos motivados con las tareas que realizamos**
  - Qué hace que nos sintamos motivados con las tareas que realizamos
  - Estado de flujo
  - Alcanzando el estado de flujo
- **5. Resistencia al estrés y a la adversidad**
  - Resistencia al estrés y a la adversidad
  - Actividad Me siento bien
  - Actividad: La activación fisiológica en situaciones de estrés. Caso Práctico David Beckham
  - Actividad: La Importancia Mental
  - Actividad: las situaciones de adversidad, la exigencia y el alto rendimiento
  - El concepto de indefensión aprendida
  - Cómo nos afecta el fracaso
  - La lógica del mecanismo de indefensión aprendida
  - La capacidad de mantener la esperanza y no rendirnos
  - La capacidad para reinterpretar la situación y no perder el control
  - Resistencia al estrés y a la adversidad
  - Pensar de Forma Correcta
  - Reconstrucción cognitiva del Pensamiento (I)
  - Reconstrucción Cognitiva del Pensamiento (II)
  - Tipos de Deformaciones del Pensamiento (I)
  - Tipos de Deformaciones del Pensamiento (II)
  - Tipos de Deformaciones del Pensamiento (III)
  - Tipos de Deformaciones del Pensamiento (IV)
  - Tipos de Deformaciones del Pensamiento (V)
  - Tipos de Deformaciones del Pensamiento (VI)
  - Actividad: La capacidad de resistencia a la frustración y a la adversidad

C/ Dátiles, nº 16
29130 Alhaurín de la Torre (Málaga)
Tlf: 952 417 000 / Fax: 952 414 745

- Técnicas eficades para manejar Situaciones Adversas
- Técnicas para manejar Situaciones Adversas
- Autopráctica en Imaginación o Visualización (I)
- Autopráctica en Imaginación o Visualización (II)
- Estrategias Físicas para Prevenir el Estrés
- La estrategia de la respiración correcta
- Ejercicios de respiración
- El Método de la Relajación
- Los Estiramientos Corporales
- Actividad: La gestión del estrés. Lecciones desde el deporte de alto rendimiento, por Juanma López iturriaga

- **6. Test Final**
  - Documentación
  - Test de evaluación Final