



## PLAN DE FORMACIÓN AÑO 2023

### DESCRIPCIÓN DE LAS ACCIONES FORMATIVAS

ENTIDAD GESTORA: DGFP

ACTIVIDAD FORMATIVA REALIZADA CON FONDOS PROPIOS

ÁREA TEMÁTICA: FORMACIÓN POR COMPETENCIAS

Acción Formativa nº	Denominación:	INTELIGENCIA EMOCIONAL (ON LINE)			
	Destinatarios:	Empleados Públicos de la Ciudad Autónoma de Melilla			
Nº de Ediciones	1	Participantes por Edición	40	Total Participantes	40
Nº de Horas por Edición	30	Total Horas	30		

Fecha de Impartición: Del 29 de Mayo al 11 de Junio

#### Contenidos:

#### **UNIDAD 1. INTRODUCCIÓN A LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.**

1. Concepto de inteligencia emocional. Características.
2. Origen de la inteligencia emocional. Importancia del constructo.
3. Principales modelos en inteligencia emocional.

#### **UNIDAD 2. COGNICIÓN, CONDUCTAS Y EMOCIONES.**

1. Relación entre pensamientos, emociones y conducta.
2. Diferencias entre sensación, pensamiento, emoción y sentimiento.
3. El acto de la autoconciencia emocional.
4. Relacionarse con las emociones.

#### **UNIDAD 3. APRENDIZAJE SOBRE LAS DIFERENTES EMOCIONES.**

1. Introducción.
2. Aprendizaje sobre las emociones, la tristeza, la ira y el miedo.
3. Presencia, atención y escucha activa.
4. Autoconfianza y autoestima

#### **UNIDAD 4. GESTIÓN DE LAS EMOCIONES.**

1. Gestionar y regular las emociones.
2. Emoción y comunicación. Expresar las emociones con naturalidad.
3. Preguntas poderosas para gestionar las emociones. El coaching.