

**LLIURE ELECCIÓ – Estiu 2009**

CENTRE OFERENT	Facultat d'Economia i Empresa				
NOM ACTIVITAT	Intel·ligència Emocional				
DATES IMPARTICIÓ ACTIVITAT	6 juliol – 10 juliol, 18.00h – 22.00h				
Nº HORES / CRÈDITS	20 h / 2 crèd.	MÍNIM/MÀXIM D'INSCRITS	-	PREU ACTIVITAT	100 €
PROFESSORAT	Eduardo Resbier Grabulós				
TIPUS D'AVALUACIÓ	Assistència i aprofitament				

PROGRAMA DE L'ACTIVITAT

Podemos definir inteligencia emocional como la capacidad de manejar tanto las propias emociones como las de los demás. Esto se convierte en una habilidad fundamental, tanto en la vida privada como en la profesional. Manejo de estrés, manejo de situaciones o personas difíciles, indirectamente hablar en público son algunas de las muchas áreas profesionales que reciben una mejora directa una vez que funcionamos de manera más inteligentemente emocional.

¿De qué sirve tener muchos conocimientos técnicos si después no sabemos relacionarnos emocionalmente con los demás?

Esencialmente la inteligencia emocional proporciona a las personas capacidad para regular sus fuerzas e impulsos emocionales contraproducentes, muchos de ellos automáticos, que boicotean las relaciones y la calidad de vida. Es pues, básicamente un curso de autocontrol emocional, en otras palabras aprender a manejar, principalmente, nuestras emociones y que, estas, no nos traicionen.

¿Dónde aplicarlo? La lista puede ser inmensa. Desde áreas más relacionadas en nuestra vida personal (relaciones con los demás, darnos cuenta y tener método para superar aquellas situaciones en las que perdemos el control, hacer frente a las “depres”, a la ansiedad...) hasta en los aspectos más profesionales (gestionar el estrés ante exámenes, entrevistas de selección...). La inteligencia emocional (saber gestionar las emociones propias y de los demás) es básica para la mayoría de las actividades profesionales: manejo de reuniones, conflictos, trabajo en equipo, gestión, coach...)

Permite conocer y manejar los sentimientos propios, interpretar o afrontar las emociones de los otros, sentirse satisfechos y eficaces a la hora de crear hábitos mentales que favorecen una productividad más completa por medio de la mejora de la relación con los clientes, colaboradores y, evidentemente con todas las personas que nos rodean.

Aprovechar la inteligencia emocional implica saber encarar los malos momentos, reconocer y aceptar los sentimientos propios y salir airoso de estas situaciones de manera asertiva.

“Todo el mundo se puede enfadar. Es fácil. Pero enfadarse con la persona indicada, con la intensidad adecuada, en el momento adecuado, por una razón justa, y en la manera correcta, no es fácil” (Aristóteles. Ética a Nicómaco)

¿Estáis preparados para hacer frente a estos retos?

Más información

93.402.44.78

eresbier@ub.edu