



## Curso Online de **La Inteligencia Emocional** en la empresa

*Habilidades para gestionar nuestras emociones y lograr un liderazgo óptimo en el trabajo.*



**[e]**  
Iniciativas Empresariales  
*| estrategias de formación*



MANAGER  
BUSINESS  
SCHOOL

Tel. 900 670 400 - [attcliente@iniciativasempresariales.com](mailto:attcliente@iniciativasempresariales.com)  
[www.iniciativasempresariales.com](http://www.iniciativasempresariales.com)

BARCELONA - BILBAO - MADRID - SEVILLA - VALENCIA - ZARAGOZA

# La Inteligencia Emocional en la empresa

## Presentación

¿Qué es la Inteligencia Emocional en la empresa? ¿Cómo podemos desarrollarla y aplicarla exitosamente a fin de experimentar resultados óptimos en nuestro trabajo que, a la vez, nos hagan experimentar confianza, placer e inspiración?

¿Cómo podemos desarrollar las habilidades necesarias para volvernos líderes eficientes, equilibrados y potentes?

El vertiginoso ritmo laboral nos desafía de forma permanente a adaptarnos en pro de lograr no tan solo resultados eficaces sino también experimentar bienestar, placer y compromiso en nuestro espacio de trabajo. Aquellas personas que desempeñan cargos de liderazgo precisan entrenar múltiples habilidades y recursos que les permitan sostener sus puestos de trabajo, obtener resultados óptimos en su gestión y, a la vez, desarrollar vínculos satisfactorios y cooperativos con las personas que trabajan en la empresa.

La Inteligencia Emocional es el autoconocimiento que permite a una persona establecer un vínculo amistoso con sus emociones y, a la vez, con las personas con las que interactúa. En el mundo diario y laboral constituye la habilidad y capacidad más importante en un líder para generar vínculos satisfactorios, gratificantes y cooperativos con las personas que lo rodean.

Este curso le permitirá conocer y desarrollar aquellas habilidades y competencias que componen la Inteligencia Emocional para aplicarlas de manera eficaz en su trabajo afín de lograr resultados óptimos en su manera de liderar.

## La Educación On-line

Con más de 25 años de experiencia en la formación de directivos y profesionales, Iniciativas Empresariales y la Manager Business School presentan sus cursos e-learning. Diseñados por profesionales en activo, expertos en las materias impartidas, son cursos de corta duración y eminentemente prácticos, orientados a ofrecer herramientas de análisis y ejecución de aplicación inmediata en el puesto de trabajo.

Los cursos e-learning de Iniciativas Empresariales le permitirán:

**1** La posibilidad de *escoger* el momento y lugar más adecuado.

**2** *Interactuar* con otros estudiantes enriqueciendo la diversidad de visiones y opiniones y su aplicación en situaciones reales.

**3** *Aumentar sus capacidades* y competencias en el puesto de trabajo en base al estudio de los casos reales planteados en este curso.

**4** *Trabajar* con diversos recursos que ofrece el entorno on-line.

# La Inteligencia Emocional en la empresa

## Método de Enseñanza

El curso se realiza on-line a través de la plataforma e-learning de Iniciativas Empresariales que permite, si así lo desea, descargarse los módulos didácticos junto con los ejercicios prácticos de forma que pueda servirle posteriormente como un efectivo manual de consulta.

A cada alumno se le asignará un tutor que le apoyará y dará seguimiento durante el curso, así como un consultor especializado que atenderá y resolverá todas las consultas que pueda tener sobre el material docente.

El curso incluye:



Aula Virtual



Tutor personal



Flexibilidad de horarios



Pruebas de Autoevaluación

## Contenido y Duración del Curso

El curso LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA EMPRESA tiene una duración de 60 horas distribuidas en 9 módulos de formación práctica.

El material didáctico consta de:

### Manual de Estudio

Los 9 módulos contienen el temario que forma parte del curso y que ha sido elaborado por profesionales en activo expertos en la materia.

### Material Complementario

Cada uno de los módulos contiene material complementario que ayudará al alumno en la comprensión de los temas tratados. Encontrará también ejercicios de aprendizaje y pruebas de autoevaluación para la comprobación práctica de los conocimientos adquiridos.

# La Inteligencia Emocional en la empresa

## Este curso le permitirá saber y conocer:

- Qué es la Inteligencia Emocional y cómo aplicarla eficazmente en tu trabajo.
- Cómo aceptar tus dificultades, potenciar tus cualidades y desarrollar nuevos recursos para liderar y experimentar bienestar en tu trabajo.
- Cómo desarrollar tu poder personal para potenciar tu liderazgo.
- Cómo generar un vínculo amistoso y cálido con tu propia persona que afecte positivamente tu manera de interactuar con las demás personas.
- Cómo posicionarnos en el modelo proactivo en vez del reactivo.
- Cómo aceptar y gestionar adecuadamente nuestras emociones en nuestra vida personal y profesional.
- Cómo desarrollar tu autoestima y confianza para liderarte y liderar a los demás.
- Cómo reconocer los pecados capitales que pueden arruinar nuestra capacidad de liderazgo.
- Cómo cultivar las 7 habilidades de la Inteligencia Emocional en el trabajo afín de optimizar nuestro liderazgo.
- Cómo manejar eficazmente la ansiedad y el estrés en el ejercicio del liderazgo.
- Cómo generar ambientes de trabajo que estimulen el crecimiento, compromiso y cohesión grupal.
- Qué habilidades y competencias debe desarrollar un líder para optimizar la calidad de su liderazgo en el trabajo.

“ Un líder que se compromete activamente en trabajar y desarrollar sus habilidades de liderazgo, logrará un impacto positivo y beneficioso para sí mismo, su equipo y su empresa”

## Dirigido a:

Directivos, Mandos Intermedios y personal de la empresa que ejerzan un rol de liderazgo en su trabajo y quieran desarrollar habilidades y competencias propias de la Inteligencia Emocional.

## Contenido del Curso

### MÓDULO 1. Qué es la Inteligencia Emocional aplicada al liderazgo en la empresa

7 horas

En el mundo laboral la Inteligencia Emocional constituye la habilidad y capacidad más importante en un líder para generar vínculos satisfactorios, gratificantes y cooperativos con las personas que lo rodean.

Es la habilidad que permite a una persona ejercer un liderazgo en el que brinda un buen trato a las personas que dirige y las organiza de manera tal que cumplan sus funciones y alcancen sus objetivos adecuadamente.

- 1.1. Definición de la Inteligencia Emocional.
- 1.2. Definición de Goleman de Inteligencia Emocional.
- 1.3. Inteligencia Emocional aplicada al liderazgo en una empresa.
- 1.4. Los 4 campos de la Inteligencia Emocional aplicados al liderazgo.
- 1.5. Importancia del liderazgo emocional en el trabajo.
- 1.6. Reconocer los factores que nos motivan al cambio.

### MÓDULO 2. Autoestima, confianza y poder personal en un líder

6 horas

La autoestima es uno de los factores que más gravitan en el ejercicio eficaz del liderazgo dentro de una empresa. A lo largo de este módulo sabremos qué es la autoestima, el poder personal y qué factores son los que ayudan a desarrollarlos en el liderazgo.

- 2.1. La autoestima es un factor determinante en el liderazgo.
- 2.2. La autoestima puede desarrollarse con compromiso de tu parte.
- 2.3. La autoestima no es soberbia.
- 2.4. Algunas definiciones de la autoestima en un líder.
- 2.5. La autoestima se basa en ser amorosos con nosotros mismos.
- 2.6. Qué sucede cuando hay bloqueos en la autoestima de un líder.
- 2.7. Poder personal en el liderazgo.

# La Inteligencia Emocional en la empresa

- 2.8. Cómo impacta el poder personal en el liderazgo.
- 2.9. El poder personal implica liderar con decisión y respeto.

## MÓDULO 3. Manejo eficaz del estrés en el liderazgo

7 horas

- 3.1. Qué es el estrés en el liderazgo.
- 3.2. Eustrés vs distrés en el liderazgo.
- 3.3. El estrés depende de nuestra interpretación.
- 3.4. Consecuencias del distrés en un líder: el síndrome del “Burn Out”.
- 3.5. Consecuencias del distrés en la manera de vincularse del líder.
- 3.6. Cómo manejar eficazmente el estrés en el liderazgo.
- 3.7. El modelo EPREC nos permite manejar adecuadamente nuestro estrés.
- 3.8. Recursos anti estrés para operar en la personalidad y respuestas.

## MÓDULO 4. Gestión emocional en nuestra vida personal y profesional

7 horas

Para una persona que ocupa y ejerce un rol de liderazgo dentro de una empresa, resulta fundamental aprender a gestionar y expresar adecuadamente sus emociones ya que, de otra forma, podría atraer numerosas consecuencias negativas para él y quienes lidera.

En este módulo se describen las 5 emociones auténticas, cómo se ponen en juego en el ejercicio de nuestro liderazgo y cómo podemos gestionarlas eficazmente para potenciar nuestro rol como líderes.

- 4.1. Las emociones y su impacto en el liderazgo.
- 4.2. Las 5 emociones auténticas y cómo afectan nuestra manera de liderar.
- 4.3. La alegría: placer en nuestra vida personal y profesional.
- 4.4. El miedo en nuestra vida personal y profesional.
- 4.5. La rabia en nuestra vida personal y profesional.
- 4.6. La tristeza en nuestra vida personal y profesional.
- 4.7. El afecto en nuestra vida personal y profesional.
- 4.8. Cómo gestionar adecuadamente nuestras emociones auténticas en el liderazgo.

# La Inteligencia Emocional en la empresa

## MÓDULO 5. Los 7 pecados capitales que pueden arruinar el liderazgo en la empresa

6 horas

Los pecados capitales constituyen 7 maneras altamente negativas e inadecuadas de actuar en el liderazgo y que pueden generar consecuencias negativas importantes en la vida laboral del líder y quienes lidera. A lo largo de este módulo conoceremos estos 7 pecados capitales con el fin de estar atentos y prevenir que se manifiesten, perpetúen y dañen la gestión profesional del líder.

- 5.1. Los 7 pecados capitales en el liderazgo emocional.
- 5.2. 1er. pecado capital: autoritarismo – reactividad.
- 5.3. 2º pecado capital: inmadurez.
- 5.4. 3er. pecado capital: pasividad.
- 5.5. 4º pecado capital: frialdad emocional.
- 5.6. 5º pecado capital: salvador.
- 5.7. 6º pecado capital: gestión ineficaz de las caricias laborales.
- 5.8. 7º pecado capital: soberbia.

## MÓDULO 6. Las 7 habilidades de la Inteligencia Emocional en el liderazgo

6 horas

Las 7 habilidades de la Inteligencia Emocional son aquellas competencias, actitudes y conductas que un líder precisa tener en cuenta y manifestar en su manera de liderar con el fin de lograr vínculos equilibrados, gratificantes y productivos con quienes trabaja.

En este módulo analizaremos cada una de estas 7 habilidades de la Inteligencia Emocional y cómo podemos aplicarlas afín de impactar en la calidad del liderazgo.

- 6.1. Las 7 habilidades de la Inteligencia Emocional para un liderazgo eficaz.
- 6.2. 1ª habilidad emocional: gestionar climas de trabajo equilibrados.
- 6.3. 2ª habilidad emocional: gestionar adecuadamente las caricias laborales.
- 6.4. 3ª habilidad emocional: escuchar activamente e interesarnos por el otro.
- 6.5. 4ª habilidad emocional: asertividad.
- 6.6. 5ª habilidad emocional: manejo eficaz del tiempo.
- 6.7. 6ª habilidad emocional: proactividad congruente.
- 6.8. 7ª habilidad emocional: madurez y humildad.

## MÓDULO 7. Estilos de liderazgo adecuados vs inadecuados

7 horas

Todos tenemos un repertorio de 4 estilos de liderazgo adecuados que promueven buenos resultados y su contrapartida, 4 estilos de liderazgo inadecuados que pueden afectar la productividad, bienestar y clima laboral.

A lo largo de este módulo se analizan cada uno de estos 8 estilos y el impacto que ejercen en el liderazgo.

- 7.1. Liderazgo transaccional.
- 7.2. Los 4 estilos de liderazgo inadecuados.
- 7.3. 1er. estilo inadecuado de liderazgo: autoritario.
- 7.4. 2º estilo inadecuado de liderazgo: salvador.
- 7.5. 3er. estilo inadecuado de liderazgo: frío.
- 7.6. 4º estilo inadecuado de liderazgo: indiferente.
- 7.7. Los 4 estilos de liderazgo adecuados.
- 7.8. 1er. estilo adecuado de liderazgo: conductor.
- 7.9. 2º estilo adecuado de liderazgo: protector.
- 7.10. 3er. estilo de liderazgo: racional.
- 7.11. 4º estilo adecuado de liderazgo: creativo.
- 7.12. Cómo desarrollar los 4 estilos de liderazgo adecuados.

## MÓDULO 8. Los modelos familiares que limitan el liderazgo

7 horas

Este módulo explora los modelos familiares que llevamos en nuestra psiquis y que son en gran parte responsables del grado de éxito o fracaso que podemos tener como líderes.

- 8.1. Nuestra familia nos enseña los principios de la Inteligencia Emocional.
- 8.2. Nuestras dificultades en el liderazgo proceden de nuestros modelos familiares.
- 8.3. La lealtad a modelos familiares puede limitarnos.
- 8.4. La actitud rebelde sin causa también implica lealtad familiar.
- 8.5. Las creencias limitantes en un líder.

- 8.6. Ser consciente de nuestras creencias es el primer paso para cambiar.
- 8.7. Cómo reconciliarnos con nuestros modelos familiares.

## MÓDULO 9. Coaching transformacional: el arte de balancear nuestro liderazgo

7 horas

En este último módulo del curso se trata el arte de balancear nuestra vida globalmente para sentir placer, bienestar, vitalidad y alegría de vivir. Se analiza qué es el coaching transformacional para balancear y equilibrar la vida de un líder.

- 9.1. El coaching transformacional para balancear nuestra vida.
- 9.2. Balancearnos en el trabajo.
- 9.3. Perjuicios de no comprometernos en balancearnos.
- 9.4. Coaching transformacional: cómo visualizar lo que queremos cambiar.
- 9.5. Coaching transformacional: cómo balancear nuestra vida.

# La Inteligencia Emocional en la empresa

## Autor

El contenido y las herramientas pedagógicas del curso La Inteligencia Emocional en la empresa han sido elaboradas por un equipo de especialistas dirigidos por:



### Pablo Nachtigall

Licenciado en Psicología Clínica. Dispone formación en Análisis Transaccional, manejo del estrés, terapia Gestalt, constelaciones familiares, PNL, Coaching, terapia Bioenergética y meditaciones activas de Osho.

Amplia experiencia como consultor de empresas en liderazgo, Inteligencia Emocional y Coaching.

El autor y su equipo de colaboradores estarán a disposición de los alumnos para resolver sus dudas y ayudarles en el seguimiento del curso y el logro de objetivos.

## Titulación

Una vez realizado el curso el alumno recibirá el diploma que le acredita como **experto en La Inteligencia Emocional en la empresa**. Para ello, deberá haber realizado la totalidad de las pruebas de evaluación que constan en los diferentes apartados. Este sistema permite que los diplomas entregados por Iniciativas Empresariales y Manager Business School gocen de garantía y seriedad dentro del mundo empresarial.

