

## FORMACIÓN DE ACTITUDES Y HABILIDADES BLANDAS

Este Taller no pertenece al Diplomado: Experto en el Área de Capacitación

- Presentación de un caso en el cual se manifiestan distintas habilidades blandas
- Inteligencia emocional: la madre de las habilidades blandas
- Habilidades emocionales
- Las dimensiones personales de la inteligencia emocional: autoconciencia, automotivación, control de las emociones
- Las habilidades sociales de la inteligencia emocional: empatía, habilidad en las relaciones. Las habilidades sociales en el trabajo
- Las emociones básicas, cómo gestionarlas
- Ira – Miedo - Felicidad - Amor- Sorpresa - Disgusto - Tristeza
- Las habilidades emocionales, herramientas para gestionarlas
- La conciencia plena. “El camino del medio”
- Control de las emociones.
- Habilidades blandas individuales y grupales: Motivación Comunicación asertiva. Empatía Relaciones interpersonales e intrapersonal
- Toma de decisiones. Manejo del estrés La ayuda mutua
- La negociación -La resiliencia - el rol del líder
- Mirada integradora de la persona y sus posibilidades.
- El manejo de las emociones. sentimientos y pensamientos
- La ecología emocional

El taller es virtual con un total de 8 horas, distribuidas en 2 días de 4 horas

Se da de modo sincrónico, la clase se graba y la encuentras en nuestro canal de Youtube. Se complementa con material para enriquecer el tema.