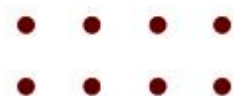




INTELIGENCIA EMOCIONAL

**PROGRAMA
DE ESTUDIO**

UB



INTELIGENCIA EMOCIONAL

LIDERANDO con EMOCIONES

FUNDAMENTACIÓN

La inclusión de competencias emocionales como “habilidades blandas” se hace cada vez más necesaria en la formación de quienes lideran grupos de trabajo.

La posibilidad de alcanzar los resultados que la organización se propone, con bienestar para los directivos y para su personal, y resultados medibles, depende en gran parte de la gestión emocional que se logre.

Con aportes de la Ontología del Lenguaje, de los recientes descubrimientos de la Neurociencias sobre la relación entre emociones y salud, y de la Psicología Positiva, abordaremos el desarrollo emocional a través del logro de habilidades emocionales que influyan en el liderazgo, en la motivación, en la convivencia, en la salud y en el bienestar personal, incidiendo en el logro de los resultados que la organización requiere.

DURACIÓN

7 meses.

MODALIDAD

Presencial por medio de Plataforma Virtual UB. Cursos desde tu casa o lugar de residencia 2 SÁBADOS AL MES de 9:00 a 12:00 hs según Cronograma pre-establecido. CUPO LIMITADO.

APROBACIÓN

75% de asistencia a las clases y aprobación del TIF (Trabajo Final Integrador) evaluado por la Directora del Programa.

CERTIFICADOS

El Departamento de Estudios de Posgrado y Educación Continua de la Universidad de Belgrano extenderá a quienes aprueben las evaluaciones y cumplan con la asistencia mínima requerida.

El Diploma para los Profesionales Universitarios indicará “Curso de Posgrado en Inteligencia Emocional”, mientras que los que no tengan título universitario de grado dirá “Curso de Actualización Profesional en Inteligencia Emocional”.

CONSIDERACIONES GENERALES DEL PROGRAMA

DIRIGIDO A

Personas que tienen a su cargo o son parte de equipos de trabajo en empresas, instituciones educativas, y organizaciones sociales: gerentes, mandos medios, emprendedores, coaches, consultores y a todas aquellas personas interesadas en ampliar su inteligencia emocional en contextos de trabajo.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Desarrollar personas capaces de:

- Gestionar sus emociones y sus estados de ánimo, para liderar con bienestar y compromiso.
- Responsabilizarse por la salud física y emocional.
- Mejorar las relaciones y por lo tanto los resultados de la organización.

METODOLOGÍA

El Programa se desarrollará en formato de curso-taller por lo que se alternarán exposiciones teóricas con dinámicas grupales, juegos interactivos, videos y películas a través de los cuales se propiciarán que los participantes reelaboren los contenidos y logren nuevos aprendizajes a partir de sus propias prácticas.

EVALUACIÓN

Desde la primera clase, se abordará la evaluación relacionando los contenidos teóricos con la propia práctica.

Innovaremos en la evaluación, ya que diseñamos ejercicios y actividades para cada módulo que se reflejarán en una Bitácora de viaje que registre la experiencia de cada alumno, cuyo proceso acompañaremos y supervisaremos desde el primer encuentro. El Trabajo Final consistirá en una síntesis de esa Bitácora, que refleje el aprendizaje experiencial de los alumnos.

PROGRAMA

UNIDAD 1:

Objetivos:

- Reconocer la función de la emocionalidad como predisposición a la acción.
- Nombrar y clasificar las emociones.
- Identificar el espacio emocional y relacionarlo con el lenguaje y con la corporalidad.
- Conocer y hacer prácticas introductorias de Mindfulness.

Contenidos

¿Qué son las emociones? La emocionalidad como dominio primario del ser humano. Sus componentes. Funciones de la emocionalidad. Las emociones como predisposiciones para la acción.

Las distintas formas de clasificar emociones.

La conciencia emocional como condición para la gestión. La importancia de la emocionalidad en la gestión de las personas.

Mindfulness: introducción a la práctica de la Atención plena.

UNIDAD 2:

Objetivos:

- Distinguir emociones y estados de ánimo.
- Relacionar las emociones con los actos lingüísticos.
- Reconocer la importancia del liderazgo emocionalmente inteligente.

Contenidos

La gestión emocional. Las conversaciones y su relación con las emociones.

Los actos lingüísticos. Introducción a la reconstrucción lingüística de las emociones.

Las emociones y los estados de ánimo.

El liderazgo emocional. Las habilidades interpersonales.

Mindfulness y emociones.

UNIDAD 3:

Objetivos

- Reconocer los marcadores somáticos, micro expresiones y gestualidad.
- Distinguir el liderazgo resonante.
- Identificar y mantener una red de relaciones significativas.

Contenidos

El cuerpo y su relación con las emociones. El lenguaje no verbal.

Liderazgo resonante o liderazgo disonante.

Competencias de la inteligencia emocional y social.

Análisis y reconocimiento de emociones básicas.

La ira. El miedo. El amor.

Mindfulness y escaneo corporal.

UNIDAD 4

Objetivos

- Distinguir los estados de ánimo básicos en las organizaciones.
- Reconocer fortalezas y debilidades en el dominio emocional.
- Diseñar un plan de acción a través de nuevos repertorios de gestión emocional.

Contenidos

Análisis y reconocimiento de emociones básicas: la tristeza, la alegría, la sorpresa.

Diseño y gestión de los estados de ánimo. Los repertorios para la gestión emocional.

Mindfulness: ¿Modo ser o modo hacer? ¿Reactividad o receptividad?

UNIDAD 5

Objetivos

- Relacionar la gestión de las emociones con el liderazgo resonante.
- Distinguir las características emocionales en los equipos de alto desempeño.
- Diseñar espacios emocionales expansivos.

Contenidos

Inteligencia emocional e inteligencia social.

La compasión. La gratitud. La empatía.

El nuevo liderazgo.

Los equipos de alto desempeño y el espacio emocional efectivo.

Emociones y motivación.

La mirada apreciativa. Cómo dar feed back.

UNIDAD 6

Objetivos

- Relacionar el cuidado de la salud con la gestión de las emociones.
- Incorporar estrategias de autocuidado.
- Adquirir competencias para delegar eficazmente.

Contenidos

Las emociones y el cuidado de la salud. La relación entre emocionalidad y bienestar.

Gestión del estrés: definición y gestión. El estrés y la ansiedad: recursos.

Gestión del tiempo: lo urgente y lo importante. Pasos para una delegación efectiva.

Mindfulness y estrés.

UNIDAD 7

Objetivos

- Distinguir y practicar las cinco fases de cambios positivos auto dirigidos.
- Diseñar una Agenda para reforzar y sostener los cambios.
- Compartir los procesos de aprendizaje.

Contenidos

Las etapas del cambio intencionado. Las cinco fases de descubrimiento.

Visión personal. Agenda de Aprendizaje centrada en el futuro deseado.

Mindfulness: cómo seguir practicando.

Revisión de las Bitácoras. Evaluación y cierre.

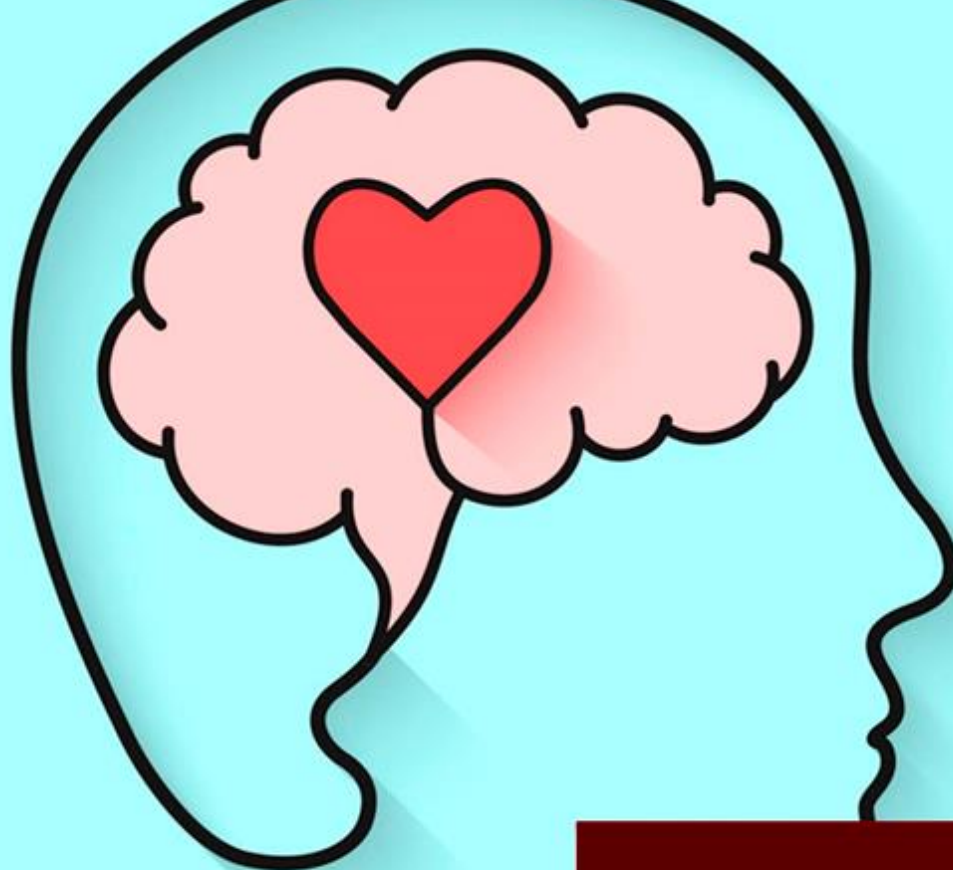
EQUIPO DOCENTE

DIRECTORA Y PROFESORA TITULAR DOMINGUEZ HERRERO, NORA

Licenciada en Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de Córdoba.
Profesora en Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de Córdoba.
Coach Ontológico Organizacional. Título otorgado por AyT Coaching Organizacional, Escuela acreditada por la AACOP Asociación Argentina de Coaching Ontológico Profesional.
Especializada en Práctica Empresarial de Coaching Organizacional Ontológico.
Miembro Fundador del Capítulo Argentina de la ICF (International Coaching Federation)
Directora del Equipo de Gestión Ejecutiva de la Delegación Córdoba de la Asociación Argentina de Coaching Ontológico Profesional (AACOP) de 2014 a 2016.
Profesional Asociada a AyT Coaching Organizacional. www.aytcoaching.com.ar

Docente de la Universidad de Belgrano en los Diplomados de Conducción Empresarial, y Diplomados en Liderazgo y Coaching en Córdoba, desde 2007 a 2014.
Docente de los Diplomados en Coaching en la Universidad de Belgrano, desde 2012 a 2014.
Coordinadora Académica de la Escuela de Libreros de Córdoba, proyecto conjunto entre el Ministerio de Trabajo y la Secretaría de Cultura de la Nación, Universidad Nacional de Villa María y Cámara de Librerías y Papelerías del Centro de la República. Años 2011 y 2012.

Directora de Proyectos de Argos Estrategia Empresarial, Consultora de Capacitación y Coaching Organizacional en la ciudad de Córdoba hasta 2014.
Coach Organizacional de la Escuela García Faure desde 2010 a la fecha,
Coach voluntaria de TECHO, desde 2010 a la fecha,
Coach de organizaciones empresariales, civiles y coach personal.
Instructora en Mindfulness en Visión Clara (Buenos Aires) en el programa MSBR, fundado por el Dr. Jon KabatZinn de la Universidad de Massachusetts.



UB

EN CÓRDOBA:

Mariano Moreno 410 | 2° piso
Córdoba | Argentina.

CONTACTO:

Tel.: (0351) 589 5005

📞 +54 9 351 519-4005

educación.ejecutiva@cordoba.ub.edu.ar

www.ub.edu.ar

f **@** **in**

