



Formación online

Prevención, Calidad y Medioambiente

Inteligencia emocional: control del estrés

academia
el futuro
centros de formación



Objetivos del curso

El objetivo de este curso es dominar los conocimientos teóricos y prácticos de las técnicas del control emocional más aceptadas y utilizadas, centrándonos en las técnicas de relajación y control del estrés.

Contribuir a la competitividad de las empresas favoreciendo la introducción de las innovaciones que lo faciliten y asegurando la adaptación de los trabajadores a los cambios producidos.

La educación a distancia

Tras más de 25 años de experiencia formando a multitud de colectivos, **Academia el Futuro** se centra en la formación de calidad como medio de desarrollo personal y profesional en la sociedad del conocimiento.

Los cursos online de **Academia el Futuro** le permitirán:

- La posibilidad de escoger el momento y lugar más adecuado.
- Aumentar sus capacidades y competencias en el puesto de trabajo.

Duración y materiales del curso

El curso tiene una duración de **60 horas** y consta de:

- **Acceso a la plataforma**
- **Pruebas de autoevaluación**
Estas pruebas se realizarán a lo largo del curso para la comprobación práctica de los conocimientos que el alumno va adquiriendo.
- **Prueba de evaluación**
Al final del curso el alumno realizará una prueba de evaluación que el tutor corregirá para determinar su grado de aprendizaje.

Contenido del curso

TEMA 1. LA INTELIGENCIA

TEMA 2. LAS EMOCIONES

TEMA 3. CONCEPTO Y EVALUACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

TEMA 4. EL LIDERAZGO

TEMA 5. LOS EQUIPOS DE TRABAJO

TEMA 6. EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y LAS HABILIDADES SOCIALES (HH. SS.)

TEMA 7. EL ESTRÉS LABORAL

TEMA 8. LA AUTOESTIMA, MARCO DE REFERENCIA DESDE EL CUAL EL HOMBRE SE PROYECTA

TEMA 9. LA AUTOESTIMA EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES

TEMA 10. TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL

TEMA 11. TÉCNICAS COGNITIVAS

Titulación

Una vez realizado el curso, el alumno recibirá un diploma que acreditará su formación. Para obtener dicho diploma, el alumno deberá haber cumplimentado y superado la prueba de evaluación final.

