

MANUAL COMPLEMENTARIO DE ENTRENAMIENTO PARA USUARIOS

DESARROLLADOR DE HABILIDADES: INDEPCIE

NOMBRE DE LA HABILIDAD: INTELIGENCIA EMOCIONAL.

Según el informe del FEM, la inteligencia emocional se define como "ser sensible a las necesidades y sentimientos de los demás y ser comprensivo y útil en el trabajo". Ser consciente de las reacciones de los demás y entender por qué reaccionan como lo hacen". Más en detalle, la IE "es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar bien las emociones en nosotros mismos y en nuestras relaciones". Los que tienen un alto grado de inteligencia emocional pueden ayudar a calmar el estrés y los conflictos, y mejorar la comunicación para lograr la máxima eficacia en el trabajo". El vínculo entre una mayor inteligencia emocional (EQ) y una mayor productividad ha sido bien documentado a través de estudios en el pasado. La Inteligencia Emocional permanecerá entre las mejores habilidades de los empleados a pesar de la evolución del mercado laboral para el 2020.

COMPETENCIAS:

- Manejo de las emociones propias
- Gestión emocional en las relaciones interpersonales
- Aplicación de la Inteligencia Emocional al lugar de trabajo
- Mejora y productividad a través de la Inteligencia Emocional
- Desarrollo personal y organizativo de la IE en un contexto profesional

OBJETIVOS:

- Comprender la importancia de la IE en el contexto laboral actual
- Concientizar sobre sus implicaciones desde un punto de vista profesional.
- Detectar los riesgos de una gestión emocional deficiente.
- Observar los puntos de mejora profesional a través de la IE.
- Descubrir el impacto de una organización emocionalmente inteligente.

RESULTADOS:

- Desarrollar las habilidades de la IE en el lugar de trabajo.
- Aplicar la IE en la búsqueda de empleo o en el proceso de cambio de carrera.
- Implementar las técnicas y herramientas de la IE en la organización.
- Usar la IE para mejorar las relaciones interpersonales en el lugar de trabajo.
- Dotar a la organización de una sólida estructura emocional.

INFORMACIÓN SOBRE EL EXPERTO:



Nombre: Francisco Canovaca

Breve biografía: Arquitecto, socio fundador del estudio de arquitectura Canovaca & Suárez. Director de proyectos certificado por el Instituto de Gestión de Proyectos. Master en Project Management (Universidad Camilo José Cela) y Master en Coaching, Inteligencia Emocional y PNL (Universidad CEU San Pablo Andalucía). Coach de vida, ejecutivo y de negocios. Ama el desarrollo personal y profesional bajo los valores de

capacidad analítica, rigor, mejora continua, eficiencia, autoexigencia, empatía y evolución.

- **Puesto.** CEO y fundador en Coacharte.
- **La compañía:** Coacharte es una empresa de formación basada en la aplicación del coaching y la inteligencia emocional a diferentes campos, como el liderazgo y el espíritu empresarial. Implementan el coaching de vida, ejecutivo y empresarial, enfocado al desarrollo de relaciones sólidas y enriquecedoras en el lugar de trabajo. Aplican su experiencia personal, pero también una sólida formación profesional en el campo de la arquitectura, aplicando conceptos como estructuras, bases y solidez en la construcción de equipos de alto rendimiento.

▪ **CÓMO MEJORAR ESTA HABILIDAD ESPECÍFICA:**

- Enlace al podcast: XXXX
- Bibliografía:
 - *Working with Emotional Intelligence*. Daniel Goleman (1998).
 - *Emotional Intelligence at work*. Hendrie Weisinger. (1998).
 - Emotional intelligence: What it is and why you need it.
<https://www.weforum.org/agenda/2017/02/why-you-need-emotional-intelligence/>
 - The massive benefits of boosting your Emotional Intelligence
<https://www.weforum.org/agenda/2020/02/emotional-intelligence-career-life-personal-development/>

- Why you should focus on becoming more emotionally intelligent in 2020
<https://www.weforum.org/agenda/2020/02/emotional-intelligence-2020-goals-ambition/>
- Emotional intelligence: do you have it?
<https://www.weforum.org/agenda/2016/12/do-you-lack-emotional-intelligence-some-signs-that-you-do>
- Videografía:
 - Emotional Intelligence at work
<https://www.youtube.com/watch?v=FfHF23q3uhw>
 - Strategies to become more emotional intelligent
<https://www.youtube.com/watch?v=pt74vK9pqlA>
 - Six steps to improve your emotional intelligence
https://www.youtube.com/watch?v=D6_J7FfgWVc
 - How EI makes leaders more impactful.
<https://www.youtube.com/watch?v=75obHtjUsG8>

La Publicación ha sido realizada con el apoyo del Programa Erasmus+ de la Unión Europea. El contenido de esta página es responsabilidad exclusiva del autor y de ninguna manera puede interpretarse como un reflejo de los puntos de vista de la AN y la Comisión.