



Código: FD1.002 **Título:** MINDFULNESS PARA EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LAS ORGANIZACIONES.

Dirigido a:	
P.A.S.: <input checked="" type="checkbox"/>	
P.D.I.: <input type="checkbox"/>	
Duración y número de participantes:	
15 horas	25 participantes
Fechas y lugar:	
Fechas: 15, 22, y 29 de abril, 6 y 13 de mayo de 2020	
Horario: 17:00 a 20:00 horas	
Lugar: campus de Teatinos.	
Formadores/as	
<ul style="list-style-type: none">-D^a Natalia Sylvia Ramos Díaz. Profesora de la Universidad de Málaga.- D. Oliver Jiménez Jiménez. Formador e investigador en inteligencia e.- Lawrence Body. Profesor de la Fundación General de la UMA.	
Objetivos generales de la acción formativa:	
<ul style="list-style-type: none">- Desarrollar una mayor estabilidad emocional en le entorno laboral, logrando un estado único de calma y alerta.- Fortalecer las relaciones entre compañeros.- Potenciar habilidades de comunicación y escucha activa, para mejorar la resolución de conflictos y el trabajo en equipo.- Afrontar con éxito tareas profesionales logrando mejorar la productividad.- Potenciar al máximo la creatividad en el desempeño del puesto de trabajo.- Incrementar la motivación laboral.	



Requisitos:

Modalidad y carácter de la acción formativa:

- | | |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Presencial | <input checked="" type="checkbox"/> Voluntaria |
| <input type="checkbox"/> Semipresencial | <input type="checkbox"/> Obligatoria |
| <input type="checkbox"/> Virtual | |

Breve presentación

El programa de Inteligencia Emocional Plena (PINEP) (Ramos, Recondo y Enríquez, 2012) es un programa preventivo de gestión emocional cuyo objetivo es ayudar a los participantes en el proceso de "Aprender a sentir". Este programa propone la recreación de diferentes espacios emocionales donde los participantes entran en contacto con su experiencia con una actitud Mindfulness

Contenidos

1. Entrenamiento de la Atención Plena y de la Inteligencia Emocional
2. Conocimiento de nuestros hábitos en el entorno laboral.
3. Dominio del yo y desarrollo de hábitos mentales útiles: introducir nuevas formas de abordar los desafíos laborales a partir del conocimiento interno.

Metodología y evaluación

Metodología: Presentar situaciones que evocan estados emocionales, aprendiendo a tomar conciencia de las mismas y favoreciendo una adecuada gestión emocional con la herramienta Mindfulness.

Evaluación: asistencia y participación.