

# Habilidades sociales en el trabajo

60 Horas

## Objetivos:

- Identificar los obstáculos que nos impiden llegar a una situación laboral idónea, desde un enfoque realista aprenderemos a relativizar situaciones adversas y revertir en nuestro favor las dificultades en el entorno laboral, potenciar y gestionar nuestras propias capacidades y, por último, los factores que intervienen en todos estos procesos.

## Contenidos:

### **Tema 1. Comunicación efectiva**

- 1.1 Comunicación
- 1.2 Tipos de comunicación
- 1.3 Comunicación efectiva
- 1.4 Estrategias de comunicación
- 1.5 Comunicación en el entorno laboral

### **Tema 2. Actitudes y emociones**

- 2.1 Respuesta automática en el ámbito laboral
- 2.2 Actitud ante la respuesta automática
- 2.3 Emociones en el ámbito laboral
- 2.4 Habilidades para una respuesta adaptada
- 2.5 Teoría de la mente

### **Tema 3. Inteligencia emocional**

- 3.1 Introducción a la inteligencia emocional
- 3.2 Componentes, liderazgo y trabajo en equipo

- 3.3 Influencia de la inteligencia emocional en el trabajo
- 3.4 Inteligencia emocional: manejo de conflictos y estrés

#### **Tema 4. Reducir el estrés laboral**

- 4.1 Concepto de estrés laboral, causas y síntomas
- 4.2 Estrés laboral: Consecuencias y fases
- 4.3 Burnout o síndrome del quemado
- 4.4 Prevenir el estrés laboral y técnicas de relajación

#### **Tema 5. Acoso laboral**

- 5.1 Concepto de acoso laboral
- 5.2 Causas, proceso, consecuencias y afrontamiento
- 5.3 Acoso psicológico
- 5.4 Acoso sexual o por razón de sexo

#### **Tema 6. Mindfulness y gestión emocional**

- 6.1 Mindfulness: concepto, evidencias y beneficios
- 6.2 Resiliencia, meditación y técnicas de relajación
- 6.3 Mindfulness y gestión emocional

#### **Tema 7. Automotivación en el trabajo**

- 7.1 Motivación y voluntad
- 7.2 Automotivación y otros procesos
- 7.3 El camino de la automotivación
- 7.4 Automotivación en el trabajo