

## FICHA TÉCNICA DEL CURSO

**Nombre del curso:** Gestión Emocional y Habilidades Clave a Nivel Profesional

**Duración:** 20h

**Modalidad:** Online

### Objetivo

Con este contenido de curso profesional el alumno aprenderá los conceptos de emoción y conflicto y como afectan a la comunicación en una organización, abarcando las características y habilidades para gestionar un conflicto.

### Contenido

**Unidad 1** - Las emociones básicas.1.Qué son las emociones básicas y tipos.2.Emociones, sentimientos y estados de ánimo.3.Cómo funcionan las emociones.4.Cómo identificar emociones propias y de terceras personas.5.Cómo cambiar mi estado emocional.

**Unidad 2** - Las emociones en comunicación.1.Los 3 elementos de la comunicación: el lenguaje verbal, paraverbal y no verbal.2.Los 3 estilos de comunicación: asertivo, pasivo y agresivo.

2.2. Características de los estilos de comunicación.

2.2. Cómo identificar mi estilo de comunicación.

2.3. Cómo transformar mi estilo de comunicación en asertivo.

**Unidad 3** - Gestión eficaz de conflictos.1.La importancia de las habilidades en la resolución de conflictos.2.La escucha activa y la escucha empática.3.El rapport o sintonía.4.La observación o calibración.5.La empatía.6.Técnicas de asertividad para la resolución de conflictos.