

## INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICADA A LA EMPRESA (15H)

### Objetivos:

---

Enseñar a los participantes a usar la inteligencia emocional y las habilidades sociales, con el fin de lograr un mejor manejo de las situaciones de crisis y conflictos que se pueden dar en el entorno empresarial, construyendo relaciones fuertes y duraderas.

### Contenidos:

---

- Tipos de inteligencia. ¿Qué es la inteligencia emocional?.
- La diferencia entre IQ y EQ y en qué medida influyen en nuestro éxito y bienestar.
- Las emociones. ¿Qué son, cómo se crean?. Cómo gestionarlas.
- Inteligencia emocional en el entorno empresarial.
- Cómo influyen las emociones en la toma de decisiones.
- El papel de la Inteligencia emocional en día a día.
- Comunicarse con el propósito, sentido y visión.
- Mejorar la gestión de equipos y potenciar la colaboración.
- Cómo usar la inteligencia emocional para ser un buen líder.
- Las prácticas de gestionar y prevenir el estrés y agotamiento.
- Cómo motivar a los demás de forma más eficaz.

### Docentes:

---

Socias fundadoras de “Fuera de Caja coaching”



**Marta Szczepaniak**

Licenciada en Empresariales y Comercio Electrónico (Universidad Económica de Poznan-Polonia), Máster en Marketing Digital (IIM Barcelona) y Máster en Derecho Tributario (USC), ejerciendo como asesora empresarial y formación para desarrollo empresarial de PYMES gallegas más de una década..

Coach profesional y empresarial, especializada en el coaching para profesionales y empresas con técnicas de PNL, y Coaching Estratégico.



**Marcia Lojo Faria**

Máster en Recursos Humanos (EFEM School), Máster en Habilidades de Coaching, Gestión de Equipos, Dirección Eficaz y Motivación (Universidad Isabela I<sup>a</sup>), con más de 20 años de experiencia en creación de equipos y gestión de recursos humanos y desarrollo de programas de crecimiento personal.

Coach personal y empresarial, especializada en coaching personal, la inteligencia emocional, risoterapia, TeamBuilding y Método DAM.