

## Marca Personal e inteligencia emocional

Formación gratuita para  
personas desempleadas

Inscríbete antes del 29 de octubre



### 1 ¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

- Concepto.
- Importancia de la Inteligencia emocional.
- Fisiología de la inteligencia emocional.
- Dimensiones de la inteligencia emocional.
- Inteligencia emocional en el trabajo.
- Inteligencia emocional Vs Coeficiente de inteligencia.
- Las emociones.
- El manejo de las emociones.
- Los sentimientos.
- Proceso para mejorar nuestra inteligencia emocional.
- Modelo “Piensa-siente y actúa”.

### 2 NUEVO CONTEXTO LABORAL: EN CONSTANTE CAMBIO

- Nuevo entorno laboral. Sistema en red.
- Nuevos perfiles y competencias profesionales.
- El pensamiento lateral.
- Adaptación a los cambios.
- Gestión del cambio en el ámbito personal.
- Gestión del cambio en el ámbito organizacional.

### 3 AUTOCONOCIMIENTO

- Conocernos para mejorar.
- Modelo Iceberg.
- La rueda de la vida.
- Método 90/10.
- Seguridad y confianza en sí mismo.

### 4 MOTIVACIÓN

- Definición.
- Tipos de motivación.

- Motivación Vs Esfuerzo
- Mejora continua. En constante aprendizaje.
- Objetivos Smart.
- Actitud proactiva.
- Entrena tu creatividad.

## **5 HABILIDADES SOCIALES Y LIDERAZGO**

- Las habilidades sociales.
- Asertividad y empatía.
- El liderazgo.
- Las competencias del liderazgo.
- “Tomar las riendas” de tu proyecto y trabajo.
- La planificación como hábito.
- Comunicación personal y trabajo en equipo.

## **6 RESILIENCIA Y FORTALEZAS**

- “Personalidad resiliente”.
- Afrontamiento al cambio. Optimismo realista.
- Crisis y oportunidad.
- Motivación intrínseca.
- Mindfulness: atención y conciencia plena.
- Coherencia y valores.
- Víctimas vs protagonistas.

## **7 ¿POR QUÉ CREAR Y POTENCIAR TU MARCA?**

- Nuevo contexto.
- Profesionales con marca propia.
- Aportación de valor.
- Marca personal.
- Creación de la marca personal.
- Objetivos y beneficios de la marca personal.
- Ventana de Johari.
- Marca profesional.
- Marca personal Vs marca profesional.

## **8 CONÓCETE MEJOR. GESTIÓN PERSONAL.**

- Inteligencia emocional.
- La inteligencia emocional aplicada al trabajo.
- Habilidades y competencias.
- DAFO personal.

## **9 DISEÑA TU ESTRATEGIA Y PLAN**

- Gestión del cambio.

- Misión, visión y valores.
- Modelo Canvas Personal.
- Comunicación.
- Tu Elevator Pitch.

## **10 MUÉSTRALO, HAZ VISIBLE TU MARCA**

- Comunicación 2.0.
- Tarjeta de presentación.
- Perfiles Sociales: LinkedIn.
- Estrategia on-line.
- Red de contactos.