



**Actitudes, emociones y respuesta
automática en el ámbito laboral**

Actitudes, emociones y respuesta automática en el ámbito laboral

Duración: 30 horas

Modalidad: OnLine

OBJETIVOS

Analizar el impacto de la respuesta automática dentro del ámbito laboral y la importancia de la inteligencia emocional como habilidad fundamental para su gestión y mejora.

- Identificar las principales causas de la respuesta automática dentro del ámbito laboral, su impacto y los efectos de la actitud y la inteligencia emocional.
- Analizar la influencia de la actitud en la respuesta automática dentro del ámbito laboral, desde las personas como potencial para una rápida respuesta resolutive y optimista.
- Determinar la importancia de inteligencia emocional y sus habilidades dentro del ámbito laboral como áreas de gran influencia en la respuesta automática de las personas.
- Analizar las habilidades necesarias para el logro de una respuesta adecuada y adaptada, desde la comunicación, la escucha y la empatía hasta la motivación y el bienestar personal.

CONTENIDOS

1. Respuesta automática en el ámbito laboral

- 1.1 ¿Qué es la respuesta automática?
- 1.2 Características de personas con respuesta automática
- 1.3 Causas que generan la respuesta automática
- 1.4 Consecuencias para la salud laboral
- 1.5 Resumen

2. Actitud ante la respuesta automática

- 2.1 Actitudes personales
- 2.2 Iniciativa y resolución de problemas
- 2.3 Optimismo inteligente
- 2.4 Resumen

3. Emociones en el ámbito laboral

- 3.1¿Cómo afectan las emociones en la respuesta automática?
- 3.2Gestión de la respuesta automática
- 3.3Habilidades para la regulación emocional
- 3.4Resumen

4. Habilidades para la respuesta adaptada

- 4.1Comunicación
- 4.2Empatía
- 4.3Escucha activa
- 4.4Motivación
- 4.5Resumen

