

PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES EN EL TRABAJO

TEMA 1. AFECTIVIDAD

- Emociones adaptativas y desadaptativas.
- Influencia del pensamiento en las emociones
- Tipología de las emociones

Tema 2. INTRODUCCIÓN A LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Inteligencia Intrapersonal:

- Autoconocimiento de sí mismo y de sus emociones.
- Autorregulación o control de sí mismo.
- Automotivación: optimismo y pesimismo, fijarse objetivos

2. Inteligencia interpersonal:

- Empatía.
- Habilidades sociales

Tema 3. AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

Tema 4. MANEJO DE LA IRA

Tema 5. HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

1. Escucha activa
2. Lenguaje no verbal y paraverbal
3. Estilos de comunicación

Tema 6. HABILIDADES DE NEGOCIACIÓN

1. Asertividad
2. Evitar manipulación y lenguaje victimista
3. Características de la negociación efectiva.
4. Manejo de acuerdos
5. Cómo hacer críticas constructivas y sacar provecho de ellas
6. Cómo hacer y rechazar peticiones

Tema 7. ESTRATEGIAS PARA LA COMUNICACIÓN INFORMAL

1. Manejo de rumorología
2. Coexistencia y diferencia: compañerismo y amistad

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA