

Programa

DESCRIPCIÓN:

Este curso innovador, ofrecido en la Universidad de Valladolid, está diseñado para estudiantes y personal (PDI y PTGAS) de la Universidad de Valladolid o externo, de diversas disciplinas y roles, desde ingeniería hasta humanidades. A través de un enfoque humanista y colaborativo, impartido por expertos en coaching humanista, el curso proporciona una comprensión profunda de la inteligencia emocional y su aplicación práctica en la vida personal, académica y laboral.

OBJETIVOS:

- Enfoque humanista centrado en la persona.
- Autoconocimiento y desarrollo de habilidades de inteligencia emocional.
- Mejora en la comunicación y relaciones interpersonales.

CONTENIDOS CLAVE:

1. Fundamentos de la inteligencia emocional y su relevancia en el mundo moderno.
2. Técnicas prácticas para gestionar emociones básicas como miedo, alegría y tristeza.
3. Estrategias para mejorar la comunicación y las relaciones interpersonales en diversos entornos.

BENEFICIOS PARA LOS PARTICIPANTES:

1. Mejora del Rendimiento Académico/Profesional y Personal: El curso está específicamente diseñado para estudiantes universitarios y personal (PDI y PTGAS) universitario y externo, que buscan mejorar su rendimiento académico y personal. Al aprender a gestionar sus emociones y comunicarse eficazmente en situaciones de estrés, los participantes pueden lograr un mayor éxito y satisfacción en sus actividades académicas y personales.

2. Desarrollo de Habilidades de Inteligencia Emocional: Los participantes adquieren una comprensión profunda de la inteligencia emocional y cómo aplicarla en su vida diaria. Esto incluye gestionar emociones básicas como el miedo, la alegría y la tristeza, lo que es esencial para el bienestar emocional y mental.

3. Mejora en la Comunicación y Relaciones Interpersonales: El curso enseña técnicas para mejorar la comunicación y las relaciones interpersonales. Esto es especialmente beneficioso en ambientes académicos y laborales, donde la colaboración efectiva y la resolución de conflictos son cruciales.

4. Enfoque Humanista Centrado en la Persona: A diferencia de otros cursos que pueden ser más técnicos o teóricos, este curso tiene un enfoque humanista que pone énfasis en el bienestar integral de la persona. Esto asegura un aprendizaje más empático y personalizado.

5. Autoconocimiento y Aplicabilidad Diaria: Los participantes terminan el curso con un mayor autoconocimiento, lo que les permite aplicar lo aprendido en su vida cotidiana. Este beneficio continuo asegura que las habilidades adquiridas durante el curso tengan un impacto duradero en su bienestar y eficacia personal y profesional.

PROGRAMA

Módulo 1: Introducción al curso-Inteligencia Emocional desde un Enfoque Humanista

Duración: 2 horas

Contenido:

- Definición de inteligencia emocional. Importancia de las emociones.
- Diferenciación entre apoyo y ayuda. Fundamentos del Humanismo
- Ejercicios de reflexión para la toma de conciencia

Módulo 2: Emociones Básicas – Parte I: Introducción y Miedo

Duración: 2 horas

Contenido:

- Introducción a las emociones básicas.
- Análisis y estrategias para la gestión del miedo.
- Ejercicios prácticos para el manejo emocional.

Módulo 3: Emociones Básicas – Parte II: Alegría, Tristeza y Sorpresa

Duración: 2 horas

Contenido:

- Técnicas para gestionar la alegría, sorpresa y tristeza.
- Exploración de las conexiones entre estas emociones.
- Actividades prácticas para el desarrollo emocional.

Módulo 4: Emociones Básicas – Parte III: Ira y Asco

Duración: 2 horas

Contenido:

- Estrategias para la gestión de la ira y el asco.
- Análisis de estas emociones e interrelación entre ellas.
- Ejercicios prácticos para la gestión emocional.

Módulo 5: Elaboración de Sentimientos

Duración: 2 horas

Contenido:

- Comprensión de sentimientos y pensamientos.
- Métodos para la gestión emocional.
- Ejercicios de introspección y análisis emocional.

Módulo 6: Gestión y herramientas de comunicación

Duración: 2 horas

Contenido:

- Estilos de comunicación.
- Pirámide de escucha.
- Aplicación práctica en rol-play.

NOTAS:

Antes del inicio del curso, el alumnado recibirá por correo electrónico el enlace de conexión a la plataforma.

PLAZO PARA ENTREGAR EL TRABAJO PERSONAL:

Hasta el 14 de abril de 2025

Información General

Información e inscripciones

Centro Buendía. C/ Juan Mambrilla, 14 - Valladolid

Horario: de lunes a viernes, de 9 a 14 horas

Teléfono: 983187805

inscripcion.centro.buendia@uva.es

www.buendia.uva.es

Plazo de inscripción: Hasta las 13 horas del 05/03/2025

Horas: 25 (12 horas de asistencia *virtual* en tiempo real, y 13 horas de trabajo personal que serán valoradas por los profesores)

Plazas: Mínimo 6 alumnos-as (por riguroso orden de inscripción).

Tasas de matrícula:

Comunidad Universitaria UVa: 80 €. Resto: 120 €.

Créditos

Los cursos del Centro Buendía tienen reconocidos 1 crédito ECTS por cada 25 horas.

Certificado de asistencia

Expedido por el Centro Buendía de la Universidad de Valladolid a los matriculados que asistan, al menos, al 80% del curso y entreguen el trabajo personal en el plazo indicado.

Notas

El abono de las tasas de matrícula implicará su conformidad con el curso.

El plazo para solicitar devolución de tasas finalizará a las 13 horas del 05/03/2025.

¿POR QUÉ MERECE LA PENA HACER ESTE CURSO?

Transforma Tu Vida Académica/Profesional y Personal con Inteligencia Emocional.

Accesibilidad y Eficacia: Descubre el poder de la inteligencia emocional a través de un programa intensivo y económico, especialmente diseñado para encajar en los horarios y presupuestos de los estudiantes y el personal de la Universidad de Valladolid. En un mundo donde el tiempo y el dinero son esenciales, ofrecemos una formación de calidad que maximiza ambos, asegurando que adquieras habilidades vitales sin la carga de un curso largo y costoso.

Expertos en Coaching humanista: Aprovecha la oportunidad de aprender de tres expertos en coaching ejecutivo y personal con visión humanista, cada uno aportando una perspectiva única basada en años de experiencia en el campo de la inteligencia emocional. Este enfoque especializado y diversificado proporciona una experiencia de aprendizaje rica y multidimensional, diferenciándonos de otros programas que pueden carecer de esta profundidad, visión humanista y práctica.

Impacto Duradero en Relaciones y Carrera profesional: Más allá de mejorar tu rendimiento académico a corto plazo, nuestro curso tiene como objetivo empoderarte para construir relaciones interpersonales más profundas y efectivas, tanto en el ámbito personal como profesional. Al dominar las habilidades de inteligencia emocional, estarás equipado para establecer conexiones significativas, mejorar la comunicación y manejar conflictos, lo que te beneficia en todas las facetas de la vida.

Conclusión: Nuestro curso de "Inteligencia Emocional Aplicada" no es solo una formación; es una inversión en tu futuro. Te proporcionamos las herramientas y conocimientos para navegar con éxito por los desafíos emocionales y sociales de la vida universitaria y más allá, garantizando un impacto positivo y duradero en tu bienestar y en tus relaciones. Únete a nosotros y empieza a transformar tu vida con la inteligencia emocional.

Curso

INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICADA: Enfoque humanista para el autoconocimiento y crecimiento personal (NUEVA EDICIÓN)

COORDINADORA:

María Isabel Jiménez Gómez

Departamento de Ingeniería Eléctrica

Escuela de Ingenierías Industriales de la UVa

PROFESORADO:

David Peña Búrdalo

Rafael Martínez Valverde

María Isabel Jiménez Gómez

FECHAS:

Del 7 de marzo al 11 de abril de 2025 las sesiones online. Cierre y evaluación el 25 de abril de 2025

HORARIO:

17:30 - 19:30, los siguientes días: 7, 14, 21 y 28 de marzo, 4 y 11 de abril de 2025.

LUGAR DE CELEBRACIÓN:

Curso *virtual* a través de la [Plataforma Zoom](#)

