Cícero
FORMACIÓN

La Ciudad de las Emociones

Un viaje de exploración a través de la Inteligencia emocional

Curso online interactivo para entender, valorar, desarrollar y aplicar la inteligencia emocional

Si quieres conocer en qué consiste la inteligencia emocional, si deseas mejorar tus habilidades sociales y aplicarlas a tu vida personal y profesional, este curso te va a ayudar a lograrlo de una manera amena y entretenida.

http://laciudaddelasemociones.com
http://bit.ly/ciudademociones

Por medio de un divertido juego, emprenderás un sugerente viaje a través de “La Ciudad de las Emociones”. Mientras recorres sus edificios, calles y barrios irás descubriendo los principales conceptos acerca de la inteligencia emocional, reflexionarás sobre tus propias debilidades y fortalezas y aprenderás a manejar con eficacia situaciones cotidianas, tanto en tu vida ordinaria como en tu entorno profesional.

Este no es curso online de esos en los que el alumno tiene que descargarse un texto en pdf, estudiarlo y responder a un test. Tampoco una colección de vídeos aburridos en los que un profesor habla y habla sobre un tema para ayudarte a conciliar el sueño. Este curso está concebido como breves píldoras de televisión, amenas y dinámicas, en las que las enseñanzas del formador se combinan con fragmentos de películas, recursos visuales y ejercicios prácticos interactivos que harán que tu aprendizaje resulte muy agradable.

Además, en cada una de las **8 unidades** o lecciones –zonas de la ciudad– se presentan **documentales**, **lecturas complementarias**, **referencias bibliográficas** y **páginas webs** para que, si lo deseas, puedas profundizar aún más.

A lo largo de los **32 escenarios** de la ciudad podrás ver, junto a las explicaciones de los formadores, **55 diapositivas dinámicas** y **43 vídeos ilustrativos**, comprobarás tu aprovechamiento en **22 pruebas de evaluación**, dispondrás de **15 lecturas básicas** y **14 complementarias**, **17 vídeos de ampliación** y **7 ejercicios de autoanálisis**. En definitiva, una completa caja de herramientas para que conozcas, implementes y desarrolles en la práctica tu inteligencia emocional.

Objetivos de aprendizaje

Objetivos generales

Comprender qué es la inteligencia emocional y cómo está presente en la vida personal y profesional para, a partir de ahí, poder evaluar las propias competencias y habilidades emocionales y comunicativas y obtener de ellas beneficios prácticos en el ámbito laboral.

Objetivos específicos

- Conocer cuáles son tus principales competencias y habilidades emocionales y qué beneficios te aportan en el desarrollo de la actividad cotidiana y profesional.
- Aprender a diagnosticar en ti mismo debilidades y fortalezas emocionales y a identificarlas en los demás.
- Entrenar las habilidades interpersonales y de comunicación aplicándolas a tu propio entorno profesional.
- Mejorar las actitudes asertivas que permitan establecer relaciones positivas en el seno de los equipos de trabajo y en la relación con los *stakeholders*.
- Comprender la importancia del liderazgo emocional en las organizaciones y cómo desarrollarlo.
- Evaluar los estilos predominantes del propio liderazgo y la capacidad de adaptación ante los diversos contextos y circunstancias.
- Ampliar la visión de las organizaciones y enfocarla a la orientación de resultados y a la toma de decisiones más eficaces.

Contenido del programa
8 unidades, 32 escenarios

UNIDAD 1. Isla del faro.
Qué es la IE.

1. Faro
2. Indicador de carretera
3. Embarcadero
4. El café del puerto

- Inteligencia emocional: un nuevo modo de mirar y estar en el mundo.
- Inteligencia emocional, eficiencia y felicidad.
- Qué han dicho de la IE los grandes expertos.
- Percibir, comprende y regular las emociones.
- Qué son las competencias emocionales y por qué son imprescindibles.
- Antonio Damasio: ¿es posible educar las emociones?

UNIDAD 2. Ponte.
La importancia de las emociones en nuestra vida.

1. Puente
2. Camping
3. Edificio Emotion
4. El pinar de las emociones

- Por qué un ligero viento destruyó el puente de Tacoma.
- Qué es lo que más valoran las empresas de sus empleados.
- Diez puentes hacia la inteligencia emocional.
- Emociones primarias y secundarias.
- Los cinco componentes básicos de la emoción.

UNIDAD 3. Cerebralia.
El cerebro: razón y emoción.

1. Helipuerto
2. Puente de los suicidios
3. Escuela empresarial
4. Auditorio Brain

- Cerebro racional y cerebro emocional.
- Cómo influyen los pensamientos irracionales en nuestras decisiones.
- Aprender a detectar y neutralizar “los debería”.
- La importancia de las emociones en la gestión empresarial.

UNIDAD 4. Speculum.
Autoconocimiento, autoconcepto y autoestima.

1. Foro
2. Arco de triunfo
3. Altar de los seis escalones
4. Teatro romano

- Por qué es tan importante conocerse a uno mismo.
- Qué es el autoconcepto y sus cuatro componentes: autoconocimiento, autocontrol, autonomía, autoestima.
- La escalera de la autoestima.
- Consejos para ayudar a construir una autoestima positiva.
- La inseguridad en uno mismo y los síntomas de la baja autoestima.

UNIDAD 5. Skills.
Competencias emocionales personales.

1. Apotheke
2. Castillo de las tres llaves
3. Boulevar de las competencias

- El termómetro para la inteligencia emocional.
- Las 9 competencias personales.
- La conciencia de uno mismo: Autoconciencia emocional. Valoración adecuada de uno mismo. Confianza en uno mismo.
- Las competencias de autogestión: Autocontrol emocional. Fiabilidad. Iniciativa. Capacidad de adaptación. Motivación de logro. Optimismo.

UNIDAD 6. Líder Town. Liderazgo emocional.

1. Torre Liderazgo
2. Escuela de líderes
3. Plaza de los cuatro círculos
4. Edificio Challenger

- Líderes que saben inspirar.
- Del jefe al líder: el modo de dirigir en el siglo XXI.
- Qué es el liderazgo emocional.
- Influir en los comportamientos de trabajo y de comunicación.
- Los cinco retos para el liderazgo efectivo.

UNIDAD 7. Distrito de influencia. Empatía y escucha.

1. Teatro Variedades
2. Hospital de la empatía
3. Torre Audire

- Influir a través de las emociones.
- Se acabó el café para todos.
- Cómo liderar a seguidores con distinta capacidad y diferente disposición.
- Dirigir, guiar, apoyar y delegar.
- La varita mágica de la empatía.
- Aprender a escuchar.

UNIDAD 8. El parque de la asertividad.

1. Rosaleda de la asertividad
2. Crucero de los tres estilos
3. Pabellón de Criticalia
4. Ermita de Petitio
5. Los laureles
6. Laguna del no

- Qué es y por qué es importante la asertividad en la negociación.
- Tres estilos de comunicación: inhibido, agresivo y asertivo.
- Saber responder a una crítica.
- Cómo pedir un cambio de conducta de forma motivadora.
- Aprenda a hacer y recibir elogios.
- Cómo decir que no.

Metodología y recursos didácticos

He aquí la relación de recursos que tienes a tu alcance para poder trabajar los contenidos:

VÍDEOS DEL GUÍA

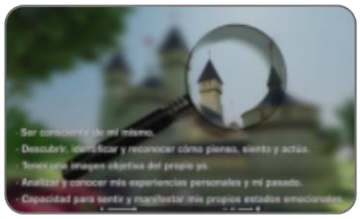
"La Ciudad de las Emociones" es un programa de formación que se basa en el aprendizaje a través de vídeos. Por eso, cada vez que actives cada uno de los puntos rojos que se encuentran en cada barrio, aparecerá un vídeo del instructor, cuya misión es guiarte a través de los aspectos más importantes de la lección.

VÍDEOS DEL GUÍA CON TEXTOS, GRÁFICOS E IMÁGENES

Estos vídeos constituyen las clases de este programa y, como tales, facilitan los contenidos esenciales por medio no solo de las explicaciones del profesor sino también de 55 diapositivas de apoyo con textos, gráficos de apoyo, fragmentos de películas y declaraciones de expertos.

DIAPOSITIVAS A TODA PANTALLA

En función de la importancia del contenido o de su disposición gráfica, en ocasiones las diapositivas se muestran a toda pantalla, manteniendo la explicación necesaria a través de un audio en off.



GRÁFICOS

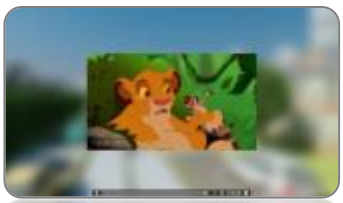
La complejidad o interrelación de algunos conceptos se entienden mejor cuando se visualizan por medio de gráficos animados.

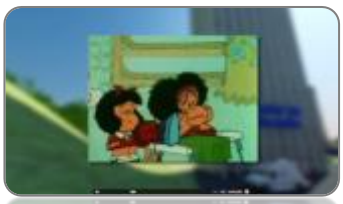
FRAGMENTOS DE PELÍCULAS

Los Vídeos del Guía se complementan con secuencias de películas, que son excelentes recursos para describir situaciones e ilustrarlas con ejemplos clarificadores.

DIBUJOS ANIMADOS Y ANUNCIOS PUBLICITARIOS

Para introducir aún más amenidad visual, algunas de las películas son comerciales publicitarios o fragmentos humorísticos extraídos de dibujos animados.





DOCUMENTALES

Bien en fragmentos -como breves piezas de apoyo- o bien íntegros, los documentales constituyen un recurso didáctico de gran interés. En ocasiones se insertan a lo largo de la lección y son, por tanto, de visión obligada; otras veces se ofrecen como vídeos complementarios para facilitar información suplementaria.

En conjunto, en las 8 unidades de este curso se ofrecen al alumno 43 vídeos a los que hay que sumar otros 16 complementarios.

OPINIONES DE EXPERTOS

Los Vídeos del Guía cobran más amenidad e interés con las declaraciones de especialistas en inteligencia emocional: investigadores, profesores universitarios, autores de monografías sobre la materia, consultores empresariales en comunicación y recursos humanos… ofrecen sus valiosas reflexiones y consejos.

LECTURAS BASICAS

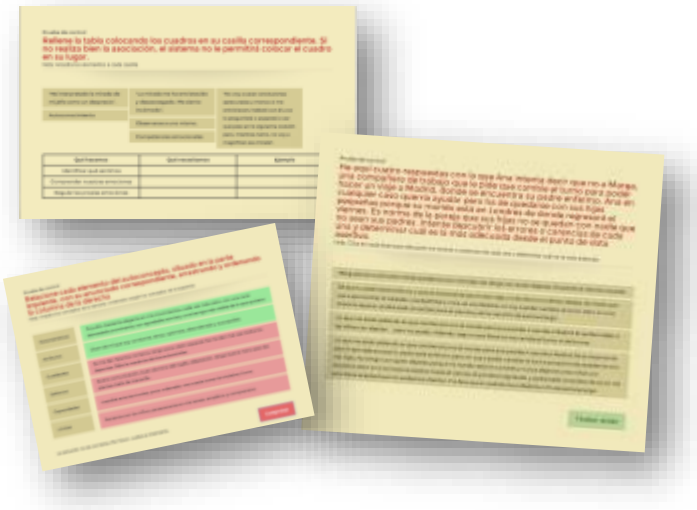
Todas las unidades didácticas incorporan textos escritos, en formato pdf, que el alumno debe estudiar con detenimiento ya que completan las explicaciones de los Vídeos del Guía. Estas 15 lecturas resultan indispensables para comprender mejor el contenido de la lección. Por eso, habitualmente el alumno deberá resolver ejercicios relacionados con su contenido, es decir pruebas específicas que demuestren que ha comprendido adecuadamente la lectura.

LECTURAS COMPLEMENTARIAS

Al igual que los vídeos complementarios, estas 14 lecturas sirven como ampliación del tema, por si deseas saber más. Se ofrecen en una sección de documentación específica.

PRUEBAS DE CONTROL

Para que el alumno pueda avanzar en su ruta es necesario que demuestre que ha visto o leído y comprendido algunos materiales que proponemos. Para ello, ha de resolver correctamente cada una de las 17 pruebas de control. Si no lo consigue, será necesario que vuelva una vez más sobre el vídeo o que lea de nuevo los textos hasta superar la prueba.
La corrección de estas pruebas es realizada inmediatamente por el sistema, el cual indicará en qué se ha equivocado con el fin de que repita la actividad, o si puede continuar la exploración avanzando a otra zona de la ciudad, ya que se ha respondido acertadamente.

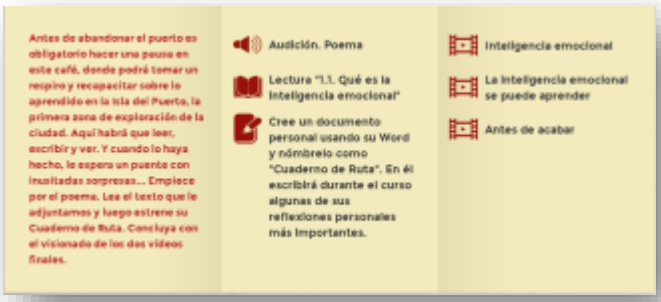


PRUEBAS DE AUTOCONOCIMIENTO

El curso incluye 5 test de autoanálisis, ejercicios que te servirán para medir algunos de tus rasgos emocionales fundamentales: autoestima, sociabilidad, introversión, capacidad de liderazgo, predominio emocional o racional, etc.

CUADERNO DE RUTA

Recomendamos vivamente que utilices un cuaderno o un documento Word en tu ordenador en el que podrás ir haciendo tus anotaciones más personales. En varios momentos te sugerimos que reflexiones y pongas por escrito algunas conclusiones en tu Cuaderno de Ruta. Éste te ayudará a profundizar de modo práctico, llevando las enseñanzas a tu situación particular. Los 7 ejercicios del Cuaderno de Ruta sirven para reflexionar acerca de las propias cualidades y carencias, detallar comportamientos, obtener ideas de mejora, en definitiva, aplicar la inteligencia emocional a tu vida personal y profesional.



CONSULTA A LOS TUTORES.

El alumno puede contactar en todo momento con el equipo de profesores del curso a través de correo electrónico de la plataforma.

CHATS Y FOROS.

Los profesores decidirán si es oportuno abrir una comunicación sincrónica con los estudiantes y, en tal caso, convocarán sesiones de chat a través de la plataforma o generarán foros sobre temas específicos.

GUÍA DEL ALUMNO

Se ha elaborado una breve y práctica guía de uso que facilita al alumno el acceso así como la metodología y uso de los materiales de “La Ciudad de las Emociones”.

Resumen de recursos por unidades didácticas

Unidad	Pruebas de control (PC) y Test de auto conocimiento (Auto)	Lecturas básicas	Videos complementarios	Lecturas complementaria	Cuaderno de Ruta
1. Isla del Puerto **Qué es la IE**	2 PC	• "Qué es la IE"	• "Inteligencia emocional". • "La inteligencia emocional se puede aprender".		1
2. Ponte **La importancia de las emociones en nuestra vida**	2 Auto 2 PC	• "Los cinco componentes básicos de la emoción"	• "8 preguntas sobre IE".	• "Emociones primarias, secundarias y combinadas"	2
3. Cerebralia **El cerebro: razón y emoción**	1 Auto 2 PC	• "La salsa de tomate" • "Distorsiones cognitivas y pensamientos irracionales"	• "Cerebro, química y emociones". • "El universo del cerebro".	• "Cómo procesan la información los dos hemisferios". • "Paul MaClean y la teoría del cerebro triuno" • "Valores, visión, misión y creencias"	1
4. Speculum **Autoconocimiento, autoconcepto y autoestima**	4 PC 1 Auto	• "Los cuatro componentes del autoconcepto". • "Descúbrase y sea usted mismo: emociones sobre mí".	• "Autoestima (explicación)"	• "La autoestima" • "Listado de autoimagen" • "Siete reglas para establecer objetivos"	1
5. Skills **Competencias emocionales personales**	1 PC	• "Conciencia de uno mismo". • "Competencias de autogestión".	• "Qué es la innovación". • "¿Es posible o no es posible? • "Nada es imposible. Paul Potts". • "Que se cumplan tus sueños".	• "Técnicas de autocontrol emocional". • "Ejercicio para el autocontrol emocional desde la PNL". • "Las competencias emocionales".	0
6. Líder Town **Liderazgo emocional**	1 PC 1 Auto	• "Qué es un líder". • "Personalidad, comunicación y liderazgo I". • "5 retos para el liderazgo en 50 preguntas".	• "10 tips para ser un buen líder". • "Reflexiones sobre el liderazgo. Lincoln". • "Características de un líder"	• "Para tomar decisiones" • Liderazgo emocional	1
7. Distrito de influencia. **Empatía y escucha.**	1 PC	• "La empatía". • "Aprender a escuchar".	• "Por qué es imprescindible el liderazgo emocional".	• "Personalidad, comunicación y liderazgo II".	0
8. El parque de la Asertividad **Desarrollo de la asertividad**	4 PC	• "Los derechos asertivos personales". • "Los tres estilos de comunicación".	• "Asertividad: Javier de la Plaza". • "Cómo trabajar con alguien que nos cae mal".	• "Las habilidades asertivas".	1
	22	**15**	**16**	**14**	**7**

c/ Isabel Colbrand, 10, 4ª
28050 Madrid
Telf. + 34 – 917500640
+34 – 657 269 497
www.ciceroformacion.es