

## TITULO: ACTITUDES, EMOCIONES Y RESPUESTA AUTOMÁTICA EN EL ÁMBITO LABORAL

HORAS: 30

### OBJETIVOS:

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

### CONTENIDOS:

#### Respuesta automática en el ámbito laboral

- ¿Qué es la respuesta automática?
- Características de personas con respuesta automática
- Causas que generan la respuesta automática
- Consecuencias para la salud laboral

#### Actitud ante la respuesta automática

- Actitudes personales
- Iniciativa y resolución de problemas
- Optimismo inteligente

#### Emociones en el ámbito laboral

- ¿Cómo afectan las emociones en la respuesta automática?
- Gestión de la respuesta automática
- Habilidades para la regulación emocional

## Habilidades para la respuesta adaptada

- Comunicación
- Empatía
- Escucha activa
- Motivación
- Resumen