

DATOS DEL CURSO

Modalidad: Presencial

Matrícula: 25€

Horario: Lunes y martes, 18:30 - 21:00

Fechas: 8/abril a 30/abril

Duración: 30 horas

Lugar: Escuela Universitaria de Relaciones Laborales de Lugo

MATRÍCULA

Periodo matrícula: 15/marzo a 2/abril

Información y matrícula

[Http://www.relacioneslaboraleslugo.com](http://www.relacioneslaboraleslugo.com)

Secretaría: hola@relacioneslaboraleslugo.com

Tlf: 982.82.48.00

Organizan:

Colabora:



CURSO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y GESTIÓN DE CONFLICTOS

Organiza:

Escuela Universitaria de Relaciones Laborales de Lugo
Fundación Campus Universitario de Lugo

Colabora:

Concello Galego de Relacions Laborais



PROGRAMA DEL CURSO

1 Introducción a la Inteligencia Emocional

Fundamentos de la Inteligencia Emocional.
Desarrollo de la Autoconciencia.

2 Autorregulación Emocional

Estrategias de Autorregulación.
Manejo de Emociones Negativas.

3 Desarrollo de Empatía

Entendiendo la Empatía.
Escucha Activa.

4 Habilidades Sociales

Comunicación Asertiva.
Construcción de Relaciones Positivas.

5 Conceptos Básicos de Gestión de Conflictos

Tipos de Conflictos.
Estrategias Iniciales de Resolución de Conflictos.

6 Negociación y Mediación

Principios Básicos de Negociación.
Mediación en Conflictos.

7 Gestión de Conflictos en Equipos

Dinámicas de Grupo y Conflictos.
Resolución de Conflictos en Entornos Laborales.

8 Mesa redonda: Iniciativas y Tendencias en Gestión de Conflictos

Debate entre agentes sociales.

OBJETIVOS DEL CURSO

Este curso tiene como objetivo brindar a los participantes **habilidades prácticas** para **fortalecer su inteligencia emocional y gestionar conflictos** de manera efectiva. Se proporciona **herramientas** para la autoconciencia, autorregulación y habilidades sociales, **con aplicación directa** en contextos personales y profesionales. La meta es capacitar a los participantes **para abordar las complejidades emocionales y conflictos interpersonales**, promoviendo relaciones saludables y decisiones colaborativas tanto en su vida cotidiana como en entornos laborales.

METODOLOGÍA DIDÁCTICA

El curso se imparte de manera presencial. Está estructurado en ocho jornadas, cada una destinada a entender y trabajar una habilidad diferente. La última jornada se estructura en forma de mesa redonda, con la participación del Consello Galego de Relacions Laborais.

Las sesiones comienzan con una breve introducción teórica para pasar inmediatamente a ejercicios prácticos. A los participantes se les facilita textos y materiales técnicos.