



FICHA DEL CURSO

Título del curso ¹	Inteligencia emocional
Área ²	04. Recursos Humanos
Objetivo ³	Potenciar las habilidades socioemocionales. Favorecer las buenas prácticas en el trabajo. Se abordarán las competencias emocionales, tanto personales como sociales, con el fin de promover ambientes de trabajo saludables y, en definitiva, la satisfacción laboral.
Descripción general del curso	La formación consiste en un curso multimedia de 10 horas. Con una metodología activa, dinámica y participativa, durante el cual se participará en el foro y se tutorizará online. Habrá un cuestionario final de contenidos teórico-prácticos para superar la prueba de evaluación.
Nivel del curso ⁴	Nivel básico
Contenido detallado del curso ⁵	1. Introducción. 2. ¿Qué es eso de Inteligencia Emocional? 3. Percibir las emociones. 4. Comprender las emociones. 5. Expresar las emociones. 6. Regular las emociones. 7. Algunas emociones especialmente importantes para nuestro trabajo: ansiedad, tranquilidad, frustración, flow... 8. Reflexiones finales.
Destinatarios/as ⁶	PAS
Nº de destinatarios/as ⁷	50

¹ El título del curso será lo suficientemente descriptivo e identificativo y delimitará el objeto de la acción

² En el II Plan Integral de Formación para el PAS están recogidas 12 áreas de conocimiento:

01.Económico-Financiera, 02. Jurídica, 03.Gestión Académica, 04.Recursos Humanos, 05. Idiomas, 06. Salud, seguridad y medio ambiente, 07. Informática y multimedia, 08. Bibliotecas y archivos, 09 Laboratorios y talleres, 10. Calidad y mejora en la gestión, 11. Específicas de determinados puestos, 12. Gestión de la Investigación.

³ Identificará y describirá aquello que el alumnado debería ser capaz de hacer en un puesto de trabajo después de haber acreditado la superación de la acción formativa

⁴ Nivel básico: el alumno/a obtendrá conocimientos iniciales y aplicará procedimientos básicos/ Nivel intermedio: el alumno/a podrá modificar procedimientos establecidos e integrará conocimientos y procedimientos/ Nivel avanzado: el alumno/a será capaz de generar nuevos procedimientos y transmitir conocimientos a otras personas

⁵ Contenido detallado del curso. Conjunto de conocimientos y destrezas cuya adquisición, retención y transferencia aseguran el logro de los objetivos formativos. Deberá ser de interés para la formación y el perfeccionamiento del personal de administración y servicios de la UPV/EHU

⁶ Se especificará al colectivo al que está dirigido: grupo, escala, unidad, centro, Campus al que está dirigido

⁷ Número mínimo y máximo de participantes, con indicación del número de plazas que, en su caso, se reserven preferentemente para el personal interesado en



Conocimientos previos	No son necesarios
Modalidad docente	Online (egelapi)
Sistema de evaluación	Sí. Cuestionario de contenidos teórico-prácticos para superar la prueba de evaluación.
Duración del curso	10 horas
Idioma ⁸	Castellano
Tipo certificado ⁹	Certificado de evaluación
Carácter	Voluntario
Profesorado	Natalia Alonso Alberca. Profesora de la UPV/EHU en la facultad de Psicología.

el desarrollo de la carrera profesional

⁸ Las lenguas de uso de las acciones formativas serán las dos lenguas oficiales de la CAPV, el castellano y el euskera, siempre que las circunstancias lo permitan: nivel de conocimiento del personal destinatario y del profesorado, disponibilidad del material curricular en las dos lenguas, y/o la propia solicitud del alumno/a

⁹ 1. Certificado de asistencia: Los certificados acreditativos tendrán la calificación de asistencia cuando la actividad formativa no contemple la superación de una prueba que deba ser evaluada por el profesorado. 2. Certificado de aprovechamiento: La certificación de aprovechamiento se expedirá tras la superación de una prueba o ejercicios prácticos establecidos por cada responsable de la docencia.



IKASTAROAREN FITXA

Ikastaroaren izena¹	Inteligencia emocional
Arloa²	04. Giza baliabideak
Helburua³	Trebetasun sozioemozionalak indartzea. Laneko jardunbide egokiak bultzatzea. Gaitasun emozionalak, pertsonalak zein sozialak, jorratuko dira, lan giro osasungarriak eta, azken batean, laneko gogobetetasuna sustatzeko.
Ikastaroaren deskribapen orokorra	Prestakuntza 10 orduko multimedia ikastaro bat da. Metodologia aktiboa, dinamikoa eta parte hartzailea erabiliko da; ikastaroak dirauen bitartean foroan parte hartu beharko da eta online tutorizatuko delarik. Amaieran, eduki teoriko-praktikoen galdetegi bat egongo da ebaluazio proba gainditzeko.
Ikastaroaren maila⁴	Oinarrizko maila
Ikastaroaren eduki zehatza⁵	1. Introducción. 2. ¿Qué es eso de Inteligencia Emocional? 3. Percibir las emociones. 4. Comprender las emociones. 5. Expresar las emociones. 6. Regular las emociones. 7. Algunas emociones especialmente importantes para nuestro trabajo: ansiedad, tranquilidad, frustración, flow... 8. Reflexiones finales.
Norentzat⁶	AZP
Ikasle kopurua⁷	50

¹ Behar bezain deskriptiboa izango da eta ikastaroaren gaia zehaztuko du.

² AZPkoen Prestakuntza Plan Nagusian 18 jakintza arlo daude jasota:

01. Ekonomiko-finantzarioa, 02. Juridikoa, 03. Adademia-kudeaketa, 04. Giza baliabideak, 05. Hizkintzak, 06. Osasuna, segurtasuna eta ingurumena, 07. Informatika eta multimedia, 08. Liburutegiak eta fitxategiak, 09. Laborategiak eta tailerrak, 10. Kalitatea eta hobekuntza dupeaketan, 11. Lanpostu jakinei dogoskien arlo espezifikoak, 12. Ikerdetaren kudeaketa.

³ Prestakuntza ekintza gainditu ondoren ikasleak lanpostuan zertarako gai izan behar lukeen zehaztu eta azaldu.

⁴ Oinarrizko maila: ikasleak hasierako ezagutzak lortuko ditu eta oinarrizko prozedurak aplikatzen ikasiko du. / Maila ertaina: ikaslea gai izango da ezarritako prozedurak aldatzeko eta bateratuko ditu ezagutzak eta prozedurak. / Maila aurreratua: ikaslea gai izango da prozedura berriak sortzeko eta ezagutzak beste pertsona batzuei transmititzeko.

⁵ Prestakuntzaren helburuak lortzeko ikasleak eskuratu, gogoratu eta transferitzen jakin behar dituen ezagutza eta trebetasunen multzoa. Interesekoa izan behar da UPV/EHUko administrazio eta zerbitzuetako langileen prestakuntzarako eta hobekuntzarako.

⁶ Zehaztu behar da zein kolektibori zuzenduta dagoen: taldea, eskala, unitatea, ikastegia eta campusa.

⁷ Gutxieneko eta gehieneko ikasle kopurua. Hala dagokionean zehaztuko da zenbat plaza gordeko diren karrera profesionala garatzeko interesa duten langileentzat.



Ikasleek aurretik eduki beharreko ezagutzak	Ez dira beharrezkoak
Irakaskuntza modua	Online (egelapi)
Ebaluazio sistema	Bai
Ikastaroaren iraupena	10 ordu
Hizkuntza ⁸	Gaztelania
Ziurtagiri mota ⁹	ebaluazio ziurtagiria
Izaera	Borondatezkoa
Irakaslea	Natalia Alonso Alberca. UPV/EHU Psikologia Fakultateko irakaslea

⁸ Prestakuntza ekintzak EAEko bi hizkuntza ofizialetan izango dira (gaztelaniaz eta euskaraz), betiere horretarako aukera badago honako hauek kontuan hartuta: ikasleen eta irakasleen hizkuntza maila, ikasmateriala hizkuntza bietan dagoen ala ez dagoen, eta zenbatekoa den ikasleen eskaria.

⁹ 1) Bertaratze ziurtagiria: bertaratze ziurtagiriak emango dira ikastaroan ez dagoenean irakasleek ebaluatu beharreko probarik. 2) Onuraz parte hartzearen ziurtagiria: onuraz parte hartzearen ziurtagiriak ikastaroaren arduradunak jarritako proba edo ariketa praktikoak gaindituz gero emango dira.