

## COACHING Y EMPLEABILIDAD, EN BUSCA DEL ÉXITO

### 1.HABILIDADES SOCIALES BÁSICAS

- a) **¿Qué son?** habilidades sociales básicas: asertividad, autoestima, autocontrol emocional, escucha activa...
- b) **Entrenando la asertividad.**
- c) **Técnicas para mejorar la autoestima.**
- d) **Cómo conversar:**
  - Reglas para escuchar
  - Lenguaje corporal
  - Las expresiones
  - Lenguaje proxémico
  - Planificación de la comunicación oral
  - Barreras y dificultades en la transmisión de información
  - Indicadores no verbales del estado de ánimo.

### 2.LA COMUNICACIÓN EFECTIVA

- a) **Clasificación de las emociones:**
- b) **¿Qué no es IE?**
- c) **Habilidades y aptitudes de la IE.**
- d) **La gestión de las emociones.**
- e) **La autoconfianza y autoestima saludables.**
- f) **La motivación y la zona de confort.**
- g) **Control de las emociones negativas.**
- h) **Las inteligencias múltiples.**

### 3.INTELIGENCIA EMOCIONAL

- a) **Cómo obrar con éxito fuera de la zona de confort.**
- b) **Adaptación a la adversidad.**
- c) **Gestión y estrategias del estrés, el estrés y el distrés.**
- d) **Fomento de la resiliencia o cómo aprender a superar los problemas.**
- e) **Resolución de conflictos: la negociación y la mediación.**

### 4.LA ZONA DE CONFORT

- a) **Relaciones sociales.**
- b) **Etapas de la socialización.**
- c) **Fobia a las relaciones sociales.**
- d) **Timidez y ansiedad social.**
- e) **Componentes y causas de la ansiedad social.**

### 5.RELACIONES SOCIALES

- a) **Relaciones sociales.**
- b) **Etapas de la socialización.**
- c) **Fobia a las relaciones sociales.**
- d) **Timidez y ansiedad social.**
- e) **Componentes y causas de la ansiedad social.**