

---

## **HABILIDADES DIRECTIVAS: T-Actitudes, emociones y respuesta automática en el ámbito laboral**

### **Objetivos**

---

**Analizar el impacto de la respuesta automática dentro del ámbito laboral y la importancia de la inteligencia emocional como habilidad fundamental para su gestión y mejora.**

- **Identificar las principales causas de la respuesta automática dentro del ámbito laboral, su impacto y los efectos de la actitud y la inteligencia emocional.**
- **Analizar la influencia de la actitud en la respuesta automática dentro del ámbito laboral, desde las personales como potencial para una rápida respuesta resolutive y optimista.**
- **Determinar la importancia de inteligencia emocional y sus habilidades dentro del ámbito laboral como áreas de gran influencia en la respuesta automática de las personas.**
- **Analizar las habilidades necesarias para el logro de una respuesta adecuada y 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**

**Resumen**

#### **Actitud ante la respuesta automática**

**Actitudes personales**

**Iniciativa y resolución de problemas**

**Optimismo inteligente**

**Resumen**

#### **Emociones en el ámbito laboral**

**¿Cómo afectan las emociones en la respuesta automática?**

**Gestión de la respuesta automática**

**Habilidades para la regulación emocional**

**Resumen**

#### **Habilidades para la respuesta adaptada**

**Comunicación**

**Empatía**

**Escucha activa**

**Motivación**

**Resumen**