

# 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**

