

# **Curs d'Intel·ligència emocional, nivell B1 (nivell intermedi)**

ONLINE I SENSE HORARIS

# Curs Online d'Intel·ligència emocional, nivell B1 (nivell intermedi)

**Inici**  
16 d'oct. 2024

**100%**  
Online

**2**  
Crèdits ECTS

**Idiomes:** Català, Castellà

**Titulació pròpia**

**Durada:**

**Matricula't**

**Solicita informació**



**Metodologia 100% online**



**1a. universitat online del món**



**Acompanyament personalitzat**

## Presentació

En aquest curs d'intel·ligència emocional adquiriràs les claus per a l'autoconeixement, l'empatia, la gestió de l'estrès i la relació amb les altres persones, una skill imprescindible per liderar equips i gestionar satisfactoriament la teva activitat personal i professional.

Els cursos de la UOC Skills Lab et permeten fomentar la intel·ligència emocional i altres skills clau per al teu desenvolupament professional, a partir de les teves habilitats actuals i fins al nivell més avançat.

Aquest curs atorga una microcredencial.

La intel·ligència emocional ens ajuda a entendre les nostres emocions i les de les persones amb les quals ens relacionem en el nostre dia a dia, tant en l'àmbit professional com en el personal. Assolir un bon nivell d'aquesta habilitat millora les nostres relacions en tots dos àmbits i ens possibilita la presa de millors decisions a la feina i en la gestió de la nostra vida privada.

Els cursos d'intel·ligència emocional de la UOC et permeten desenvolupar i perfeccionar progressivament aquesta habilitat amb l'acompanyament de professorat expert i amb una metodologia en línia basada en recursos en format visual i videoreptes, amb els quals podràs posar en pràctica els diferents aspectes clau d'aquesta habilitat.

Aquest curs s'orienta a millorar les competències professionals següents.

Consulta l'apartat de Coneixements previs per confirmar que aquest és el teu nivell.

## Entre les millors universitats

La UOC se situa entre el 7 % de les millors universitats del món segons el World University Rankings 2024.

# Programa acadèmic

## Programa acadèmic

Aquest curs és de 2 crèdits ECTS, preveu una dedicació de l'estudiant de 50 hores (25 hores per crèdit) i té una durada de 2 mesos.

### Continguts

- Gestió de l'estrès: desenvolupar estratègies efectives per gestionar l'estrès i la pressió emocional, mantenint la calma i la claredat mental en situacions desafidores.
- Resolució de conflictes: abordar i resoldre conflictes de manera constructiva, cercant solucions mútuament beneficioses i promovent la col·laboració.
- Empatia avançada: comprendre profundament les emocions i les perspectives dels altres, fins i tot en situacions difícils, i respondre-hi de manera compassiva i comprensiva.

### Resultats d'aprenentatge

En aquest curs adquiriràs els coneixements, les habilitats i les competències següents:

#### Coneixements:

- Analitzar les situacions que condueixen a l'estrès
- Mediar per resoldre els conflictes que es puguin donar en diferents esferes i àmbits
- Aconseguir empatitzar per entendre les resistències als possibles canvis

#### Habilitats:

- Desenvolupar estratègies efectives per gestionar l'estrès i la pressió emocional, mantenint la calma i la claredat mental en situacions desafiantes.
- Abordar i resoldre conflictes de manera constructiva, buscant solucions mútuament beneficioses i promovent la col·laboració.
- Comprendre profundament les emocions i perspectives dels altres, fins i tot en situacions difícils, i respondre de manera compassiva i comprensiva.

#### Competències:

- Analitzar les situacions que generen estrès, dissenyar i planificar estratègies efectives per gestionar l'estrès i la pressió emocional.
- Facilitar la resolució de conflictes promovent la cerca de solucions que beneficiïn ambdues parts.
- Comprendre profundament les emocions i perspectives dels altres, fins i tot en situacions difícils.

Aquest curs correspon al nivell 6 del Marc europeu de qualificacions (EQF), equivalent a un nivell de grau.

## Durada

A la UOC, un crèdit ECTS equival a 25 hores de treball de l'estudiant.

Segons el nombre de crèdits ECTS, la durada dels programes de formació permanent oscil·la entre 1 mes i 2 anys, aproximadament:

- Màster de formació permanent: 2 anys
- Diploma d'especialització: 1 any
- Diploma d'expert: 1 semestre (6 mesos)
- Curs de postgrau: entre 1 i 6 mesos

*A la UOC Skills Lab trobaràs cursos pràctics i aplicats per desenvolupar i perfeccionar les teves habilitats úniques, i assolir així el teu màxim potencial en un món laboral en canvi constant.*

*Oferim formació en les habilitats més sol·licitades actualment en l'àmbit professional:*

- Creativitat
- Intel·ligència emocional
- Gestió del canvi
- Comunicació (a partir de febrer del 2025)
- Lideratge i gestió d'equips (a partir de febrer del 2025)
- Resolució de problemes complexos (a partir de febrer del 2025)

Cada habilitat està estructurada en sis cursos o nivells, per tal que puguis avançar al teu ritme i en funció dels teus objectius:

Nivell inicial (A1)

Nivell elemental (A2)

Nivell intermedi (B1)

Nivell avançat (B2)

Nivell funcional (C1)

Nivell de domini (C2)

Combina els cursos a fi de desenvolupar les teves competències personals i dona un impuls a la teva trajectòria professional.

# Professorat

## Direcció d'estudis

Xavier Baraza Sànchez

## Direcció de programa

Carlos González Reyes

## Professorat

Carlos González Reyes

## Col·laboradors

Edgar Bresó Esteve

# Sortides professionals

## Objectius

Aquest curs està orientat a l'adquisició de competències professionals de caràcter pràctic i s'ha dissenyat amb l'objectiu de donar resposta a les necessitats actuals de la societat i el mercat de treball.

L'objectiu d'aquest curs és millorar la competència d'intel·ligència emocional ajudant els participants a dominar i entendre més bé les seves emocions i les dels altres. Això es tradueix en un seguit d'objectius específics:

- Reconèixer, comprendre i gestionar eficientment les emocions.
- Potenciar la presa de decisions i fomentar el benestar general promovent l'autoconeixement i la cura personal, i contribuir així a una vida més equilibrada i satisfactòria, tant en l'àmbit personal com professional.



### Ocupabilitat

L'ocupabilitat dels nostres estudiants és clau per a l'èxit de la UOC. Identifiquem les competències clau que el mercat laboral demana i les incloem en els plans d'estudis.

També t'empoderem perquè siguis tu qui decideixi i gestioni la teva carrera.

## Perfils

La intel·ligència emocional és una habilitat clau per a qualsevol perfil professional.

Pot ser especialment interessant per a persones que lideren un equip, així com per a professionals de l'àmbit dels recursos humans, l'atenció al client, la psicologia o la salut, entre molts d'altres.

## Competències

Aquest curs forma part del catàleg de microcredencials de la UOC i certifica el desenvolupament de les competències professionals següents:

- Assertivitat.
- Mostrar empatia.
- Practicar l'escolta activa.
- Exercir l'autocontrol.
- Gestió de conflictes.
- Gestionar l'estrès.

Aquestes competències clau en el mercat de treball han estat definides a partir de la classificació europea de competències, qualificacions i ocupacions (ESCO), per tal de facilitar l'ocupabilitat i la mobilitat laboral, així com el reconeixement entre centres educatius.

## Sortides professionals

Aquest curs permet millorar les habilitats personals de qualsevol perfil professional.

L'habilitat en intel·ligència emocional és especialment valorada en els rols professionals següents, entre molts d'altres:

- Gerents i directius d'empreses i organitzacions.
- Líders de grups de treball.
- Directors de projecte, project managers i program managers.
- Professionals de l'àmbit dels recursos humans.
- Professionals de la salut.
- Professionals de l'àmbit de l'educació.

## Més de 25 anys d'experiència d'e-learning

L'any 1995, la UOC es va convertir en la **primera universitat online del món**. 25 anys després, continuem sent pioners en e-learning.

L'**eLearning Innovation Center** fa evolucionar el model d'aprenentatge per garantir una formació de qualitat, única, connectada i en xarxa.

# Requisits d'accés

## Requisits acadèmics

L'accés a aquest curs és obert i, per tant, no cal tenir una titulació prèvia.

Abans de matricular-t'hi, és important que comprovis que domines les habilitats dels nivells A1 i A2, ja que en aquest curs es parteix d'aquests nivells.

Consulta l'apartat de [Coneixements previs](#) per a més informació.

Si tens dubtes sobre el teu nivell, ens pots enviar un missatge a [UOCskillslab@uoc.edu](mailto:UOCskillslab@uoc.edu) amb el currículum i una carta de motivació i valorarem conjuntament quin és el teu punt de partida.



### Potencia la teva carrera professional

La formació permanent de la UOC t'ofereix programes orientats a l'adquisició dels coneixements exigits als perfils professionals més valorats.

## Coneixements previs

Per poder seguir amb èxit el curs d'Intel·ligència emocional de nivell intermedi (B1) és important que comprovis que domines les habilitats del nivell A2:

- Expresses les emocions de manera clara i efectiva i saps escoltar activament i respondre amb empatia a les emocions dels altres.
- Desenvolupes i mantens relacions saludables i productives, basades en la confiança, el respecte i la comunicació oberta.
- Ets capaç de reflexionar sobre les pròpies emocions i com afecten les interaccions amb els altres, així com identificar àrees de millora emocional.

Per tal de poder confirmar el teu nivell, has de fer arribar el currículum i una carta de motivació a l'adreça [UOCskillslab@uoc.edu](mailto:UOCskillslab@uoc.edu). Un cop valorades les teves competències actuals, et podràs matricular en aquest curs.

## Titulació

L'estudiantat que superi aquest curs obtindrà una microcredencial, una certificació signada electrònicament que acredita l'assoliment de les competències vinculades a la formació que ha dut a terme.

Quines característiques té una microcredencial?

- És una certificació en format digital i portable que et permetrà compartir-la fàcilment amb ocupadors, si busques feina, o amb centres de formació, si vols demanar el reconeixement d'aquest curs per continuar-te formant.
- Conté informació detallada i de valor sobre la formació obtinguda, amb l'objectiu de facilitar la seva validació i reconeixement per part de tercers.
- La pots enllaçar fàcilment des del currículum i compartir-la a les xarxes socials, com ara LinkedIn.

A més, aquesta microcredencial et permet reconèixer crèdits en diversos programes de postgrau d'Economia i Empresa de la UOC, en cas que vulguis continuar la formació.

Si vols més informació sobre les microcredencials, pots consultar la nostra pàgina [Què són les microcredencials?](#)

# Matrícula i preu

## Procés de matrícula

Aquests són els passos que cal seguir si vols començar uns estudis a la UOC. Si ja heu cursat estudis amb nosaltres i voleu continuar-los, heu d'adreçar-vos a l'espai *Tràmits* del Campus Virtual.

### 1 Omple el formulari de matrícula

Omple el **formulari de matrícula** que trobaràs a totes les pàgines del programa. Després de registrar les teves dades personals, se't proporcionarà un nom d'usuari i triaràs la teva clau d'accés al campus. A continuació accediràs a la secció de les dades econòmiques, on escolliràs la forma de pagament i podràs demanar una factura, si la necessites.

### 2 Rebràs dos missatges

Un cop t'hagis matriculat, rebràs dos missatges a la bústia de correu que hagis indicat. Un primer missatge és la **confirmació de la formalització** de la teva matrícula. En un segon missatge, et recordarem el **nom d'usuari i la clau** que has triat, i que et permetran accedir al **campus virtual**.

A partir de la formalització de la matrícula, disposes de catorze dies per a exercir el teu dret de [desistiment de matrícula](#).

## Quan et pots matricular?

Hi ha dos moments a l'any per a la matrícula dels programes de formació permanent, depenent de l'inici de la docència del programa en qüestió. Consulta el termini de matriculació i l'inici de curs a la pàgina dels estudis que t'interessin cursar.



### Matriculació a partir del **maig**

per als programes que inicien docència al **setembre o octubre**



### Matriculació a partir del **novembre**

per als programes que inicien docència al **febrer o març**

Concepte

Preu

Preu del curs

**276 €**

*El preu d'aquest programa serà el vigent en el moment de formalitzar la matrícula. Subjecte a revisió anual.*

*Consulta l'apartat **Formes de pagament**. En matricular-te, podràs escollir la modalitat que més et convingui.*



**104.500 graduats i graduades**



**90 % d'estudiants que estudien i treballen**



**84 % tornaria a escollir la UOC**

## Formes de pagament per a residents al territori espanyol

### Pagament fraccionat

Per als **nous estudiants** de Formació permanent, la primera quota serà del **10%** de l'import.

Màster de formació permanent: la primera quota s'haurà d'abonar amb TPV, en el moment de formalitzar la matrícula, i la resta en un màxim de 20 quotes mensuals a partir del mes d'inici de docència, per domiciliació bancària. En cas de matricular un màster amb un import superior a 5.000 euros, la primera quota s'haurà d'abonar per domiciliació bancària.

Diploma d'especialització: la primera quota s'haurà d'abonar amb TPV, en el moment de formalitzar la matrícula, i la resta en un màxim de 9 quotes mensuals a partir del mes d'inici de docència, per domiciliació bancària.

Diploma d'expert i curs de postgrau: per a imports superiors a 350 euros la primera quota s'haurà d'abonar amb TPV, en el moment de formalitzar la matrícula, i la resta en un màxim de 4 quotes, per domiciliació bancària.

El pagament fraccionat té un import de 31 euros per gestió.

### Pagament al comptat

El pagament de la matrícula es realitza en una única vegada, mitjançant domiciliació bancària. En triar aquest sistema de pagament, haureu d'introduir les dades bancàries en el formulari de matrícula. El càrrec corresponent a l'import de la matrícula s'efectuarà al mes següent.

En el cas de les especialitzacions el pagament al comptat es realitza mitjançant TPV.

## Formes de finançament per a màster de formació permanent, diploma d'especialització i diploma d'expert

Consulta les condicions de finançament existents:

- BBVA
- CaixaBank
- Préstec Aplazo (Santander)

## Formes de pagament per a residents fora del territori espanyol

### Pagament fraccionat

Per als **nous estudiants** de Formació permanent, la primera quota serà del **10%** de l'import.

Màster de formació permanent: la forma de pagament per poder fraccionar la matrícula és la domiciliació bancària (en cas de disposar d'un compte SEPA) o la domiciliació targeta (en cas de no disposar d'un compte SEPA).

La primera quota s'haurà d'abonar en el moment de formalitzar la matrícula i la resta en un màxim de 20 quotes mensuals a partir del mes d'inici de docència.

Diploma d'especialització: la forma de pagament per poder fraccionar la matrícula és la domiciliació bancària (en cas de disposar d'un compte SEPA) o la domiciliació targeta (en cas de no disposar d'un compte SEPA).

La primera quota s'haurà d'abonar en el moment de formalitzar la matrícula i la resta en un màxim de 9 quotes mensuals a partir del mes d'inici de docència.

Diploma d'expert i curs de postgrau: per a imports superiors a 350 euros la primera quota s'haurà d'abonar amb TPV, en el moment de formalitzar la matrícula, i la resta en un màxim de 4 quotes, per domiciliació bancària (en cas de disposar d'un compte SEPA) o per domiciliació targeta (en cas de no disposar d'un compte SEPA).

Consulta [aquí](#) si la teva entitat bancària disposa de compte SEPA.

El pagament fraccionat té un import de 31 euros per gestió.



## Pagament al comptat

El pagament de la matrícula es realitza en una única vegada, mitjançant domiciliació targeta o transferència bancària.

Si tries el pagament per domiciliació targeta, hauràs d'indicar les dades de la targeta a la qual cal carregar l'import durant el procés de matrícula. Recorda que les targetes acceptades són VISA, Visa Electron i Mastercard (no es pot fer el pagament amb American Express ni Diners Club).

El càrrec corresponent a la matrícula del curs es farà al mes següent. Si es tria pagar els estudis amb targeta, tingueu en compte que s'aplicaran les condicions econòmiques que hagi pactat amb la teva entitat bancària. És important que el límit de la targeta sigui superior a l'import de la matrícula per evitar que els rebuts es retornin.

En cas de disposar d'un compte bancari SEPA es pot realitzar el pagament mitjançant domiciliació bancària. Per triar aquest sistema de pagament, haureu d'introduir les dades bancàries en el formulari de matrícula. El càrrec corresponent a la matrícula del curs s'efectuarà al mes següent.

Si tries el pagament per transferència bancària, el comprovant s'haurà d'enviar escanejat des de l'apartat del Campus: Secretaria / Matriculació / Formes de pagament.

El termini per realitzar el pagament és de deu dies des de la data de formalització i sempre abans del començament de la docència.

Podràs realitzar la transferència amb les dades que apareixen en el full de matrícula:

Banco Santander Central Hispano  
Passeig de Gràcia, 5. 08007 Barcelona. Spain  
Número c/c: 0049-1806-91-2111869374  
Swift Code: BSCH ES MM  
IBAN: ES15-0049-1806-9121-1186-9374

## Formes de pagament per a empreses

Les empreses poden realitzar el pagament únicament mitjançant transferència bancària. No podran realitzar el pagament de manera fraccionada.

Durant el procés de la matrícula es podrà triar la forma de pagament per a empresa al desplegable corresponent.

El comprovant de la transferència s'haurà d'enviar escanejat des de l'apartat del Campus: Secretaria / Matriculació / Formes de pagament.

Aquestes són les dades necessàries per a efectuar la transferència:

Banco Santander Central Hispano  
Passeig de Gràcia, 5. 08007 Barcelona. Spain  
Número c/c: 0049-1806-91-2111869374  
Swift Code: BSCH ES MM  
IBAN: ES15-0049-1806-9121-1186-9374

Important: si l'empresa paga un tant per cent i l'estudiant l'altre tant per cent, la part de l'empresa s'haurà de pagar per transferència bancària i la part de l'estudiant amb la forma de pagament disponible que prefereixi (transferència, domiciliació o targeta de crèdit).

## Descomptes

La UOC ofereix una sèrie de descomptes. Si et pots acollir a un, caldrà que en el moment de fer la matrícula el triïs al desplegable de l'apartat Descomptes. En cas que et puguis acollir a més d'un, hauràs d'escollir el que et sigui més beneficiós.

## Descomptes per a col·lectius

En cas d'aplicar-te un d'aquests descomptes, en el moment de fer la matrícula hauràs d'acreditar la condició de beneficiari presentant la documentació corresponent en el termini de deu dies naturals.

### Família nombrosa

Els estudiants beneficiaris del títol de família nombrosa reconeguda per l'Estat espanyol o per l'organisme competent en la resta de països, tenen dret als següents descomptes, en funció de la categoria:

Famílies nombroses de categoria especial: descompte del 15%.

Famílies nombroses de categoria general: descompte del 7,5%.

### Persones amb discapacitat

Els estudiants amb un grau de discapacitat igual o superior al 33% reconegut per l'Estat espanyol, o el grau equivalent per qualsevol altre país, tenen dret a un descompte del 15%.

### Víctimes d'actes terroristes

Els estudiants (o els seus fills o cònjuges) que hagin estat reconeguts com a víctima d'actes terroristes per l'organisme competent a l'Estat espanyol, o de qualsevol altre país, tenen dret a un descompte del 15%.

### Víctimes de violència masclista a l'àmbit de la parella

Els estudiants (i els seus fills o filles dependents) que hagin estat reconeguts com a víctimes de violència de gènere, per l'organisme competent a l'Estat espanyol, o de qualsevol altre país, tenen dret a un descompte del 15%.

## Descomptes per a Comunitat UOC

### Comunitat UOC: 7% de descompte

Pots obtenir aquest descompte si has fet a la UOC assignatures lliures, cursos d'idiomes, seminaris, cursos de formació a mida (UOC Corporate) o un diploma d'expert. Si estàs estudiant un grau o màster universitari però encara no t'has titulat, també s'aplicarà el descompte de comunitat.

### UOC Alumni: 10% de descompte

Pots obtenir aquest descompte si has obtingut un títol oficial (de grau, llicenciatura, diplomatura, enginyeria o màster universitari) o un màster de formació permanent o diploma d'especialització a la UOC.

### Descomptes per a empreses

Si la teva empresa o organització té un acord amb la UOC, podràs beneficiar-te de descomptes i avantatges a la teva matrícula.

[Consulta les condicions dels descomptes per empreses](#)

### Programa UOC d'acompanyament a l'esportista de competició

L'estudiantat considerat esportista de competició té dret a un descompte sobre l'import de la matrícula.

[Consulta la informació del programa](#)

Si et pots aplicar un d'aquests descomptes i, a més, et matricules durant el període de matriculació anticipada, en primer lloc s'aplicarà el descompte de matriculació anticipada i a l'import resultant s'hi aplicarà l'altre descompte.

### Assegurança de matrícula gratuïta

La UOC ofereix una **assegurança de matrícula per defecte i gratuïta** a l'estudiantat que fa uns estudis de durada mínima d'un semestre i que resideixen a l'Estat espanyol (és a dir, als qui en el DNI o NIE teniu una adreça espanyola).

D'aquesta manera, si amb posterioritat a la formalització de la matrícula us trobeu en una situació prevista per l'assegurança, la Universitat us ajudarà a continuar amb els vostres estudis.

L'assegurança cobreix l'estudiantat de graus, màsters universitaris, diplomes d'expert, diplomes d'especialització i màsters de formació permanent, cursos d'Assignatures per a cursar lliurement i del Centre d'Idiomes Moderns, diplomatures, enginyeries i llicenciatures.

[Consulta l'assegurança gratuïta d'atur o malaltia per continuar estudiant](#)

# UOC

---

Consulteu l'oferta formativa de la UOC [uoc.edu/ca/estudis](https://uoc.edu/ca/estudis)

---

 Universitat Oberta  
de Catalunya

