Universitat Oberta de Catalunya

La Universitat Oberta de Catalunya atorga la present
La Universitat Oberta de Catalunya otorga la presente

Microcredencial Universitària en Intel·ligència emocional, nivell B1 (Nivell Intermedi)

Microcredencial Universitaria en Inteligencia emocional, nivel B1 (Nivel Intermedio)

a **Nom Cognom**

com a acreditació per haver superat, satisfactòriament, la formació,
en data desembre de 2024.
como acreditación por haber superado, satisfactoriamente, la formación,
en fecha diciembre de 2024.

Barcelona, 21 de gener de 2025.
Barcelona, 21 de enero de 2025

DOCUMENT DE MOSTRA - DOCUMENTO DE MUESTRA

Universitat Oberta de Catalunya

Microcredencial Universitària en Intel·ligència emocional, nivell B1 (Nivell Intermedi)

Microcredencial Universitaria en Inteligencia emocional, nivel B1 (Nivel Intermedio)

Resultats de l'aprenentatge

Analitzar les situacions que condueixen a l'estrès. Mediar per resoldre els conflictes que es puguin produir en diferents esferes i àmbits. Aconseguir empatitzar per entendre les resistències als possibles canvis. Desenvolupar estratègies efectives per gestionar l'estrès i la pressió emocional, mantenint la calma i la claredat mental en situacions desafiadores. Abordar i resoldre conflictes de manera constructiva, buscant solucions beneficioses per a tothom i promovent la col·laboració. Comprendre profundament les emocions i perspectives dels altres, fins i tot en situacions difícils, i respondre-hi de manera compassiva i comprensiva. Analitzar les situacions que generen estrès, i dissenyar i planificar estratègies efectives per gestionar-lo i per fer front a la pressió emocional. Facilitar la resolució de conflictes promovent la cerca de solucions que beneficiïn les dues parts.

Resultados del aprendizaje

Analizar las situaciones que conducen al estrés. Mediar para resolver los conflictos que puedan producirse en diferentes esferas y ámbitos. Conseguir empatizar para entender las resistencias a los posibles cambios. Desarrollar estrategias efectivas para gestionar el estrés y la presión emocional, manteniendo la calma y la claridad mental en situaciones desafiantes. Abordar y resolver conflictos de forma constructiva, buscando soluciones beneficiosas para todas las partes y promoviendo la colaboración. Comprender profundamente las emociones y perspectivas de los demás, incluso en situaciones difíciles, y responder de forma compasiva y comprensiva. Analizar las situaciones que generan estrés, así como diseña y planificar estrategias efectivas para manejarlo y para hacer frente a la presión emocional. Facilitar la resolución de conflictos promoviendo la búsqueda de soluciones que beneficien a ambas partes.

Equivalència a ESCO

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

Equivalencia a ESCO

Asertividad. Mostrar empatía. Practicar la escucha activa. Ejercer el autocontrol. Gestión de conflictos. Gestionar el estrés.

Nivell EQF (Marc Europeu de Qualificacions)

Nivell 6

Nivel EQF (Marco Europeo de Cualificaciones)

Nivel 6

Crèdits ECTS i la seva equivalència en hores

2 crèdits ECTS = 50 hores de dedicació

Créditos ECTS y su equivalencia en horas

2 créditos ECTS = 50 horas de dedicación

Tipus d'avaluació

Avaluació contínua

Tipo de evaluación

Evaluación continua

Modalitat

Aprenentatge virtual (e-Learning)

Modalidad

Enseñanza virtual (e-Learning)

Organisme que garanteix la qualitat del títol

European Quality Assurance Register for Higher Education (EQAR)
https://www.eqar.eu

Organismo que garantiza la calidad del título

European Quality Assurance Register for Higher Education (EQAR)
https://www.eqar.eu

DOCUMENT DE MOSTRA - DOCUMENTO DE MUESTRA