

AF | 20114

# Inteligencia emocional

## DIRIGIDO A

Cualquier persona que quiera mejorar sus habilidades personales.

## OBJETIVOS

- Descubrir que existen distintos tipos de Inteligencia.
- Conocer qué es y en qué consiste la inteligencia emocional.
- Identificar las principales emociones.
- Aprender acerca de cómo actúa el cerebro, el sistema nervioso y las hormonas cuando se desencadenan las emociones.
- Aprender a manejar adecuadamente nuestros impulsos y emociones.
- Conocer las cinco habilidades prácticas de la inteligencia emocional.
- Desarrollar las habilidades interpersonales y las habilidades intrapersonales.
- Conocer los beneficios del desarrollo de la inteligencia emocional en las organizaciones.
- Conocer algunas de las aplicaciones de la inteligencia emocional en el trabajo.

## CONTENIDOS

- ¿Qué es la inteligencia emocional?
- Las emociones, qué son y cómo funcionan.
- La inteligencia emocional “hacia nosotros mismos”.
- La inteligencia emocional “hacia los demás”.
- La inteligencia emocional en el trabajo.



### Duración

40 horas



### Modalidad

Teleformación