



Inteligencia emocional

Modalidad:

e-learning con una duración 56 horas

Objetivos:

Mejorar las competencias emocionales para fortalecer el bienestar y las relaciones personales y profesionales. Desarrollar el autoconocimiento y la autorregulación emocional para tomar decisiones más conscientes y manejar impulsos. Aprender a utilizar la inteligencia emocional y sus técnicas en diferentes ámbitos, como el laboral.

Contenidos:

Aproximación hacia los elementos que intervienen en el equilibrio psicológico del individuo.
Identificación de las diferentes inteligencias: cognitiva, emocional y colectiva, e incentivación de la confluencia de todas ellas.
Conexión de la inteligencia emocional con las emociones, su utilidad y manejo.
Profundización en el autoconocimiento y la autoestima.
Identificación de los elementos de la comunicación verbal y no verbal que entran en relación con la inteligencia emocional.
Implementación de técnicas que mejoran la comunicación verbal y no verbal.
Reconocimiento de las habilidades sociales relacionadas con la inteligencia emocional (asertividad, escucha activa, empatía), para trabajar sobre las mismas.
Aplicación de la inteligencia emocional a las organizaciones, y en especial, a los equipos de trabajo y al liderazgo.
Orientación e implementación de la inteligencia emocional como factor impulsor de la motivación y la creatividad.