

La manera más sencilla de que crezca  
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN  
FORMACIÓN**



# INTELIGENCIA EMOCIONAL

## Modalidad:

presencial con una duración 12 horas

## Objetivos:

- » Conocer y comprender los beneficios de la inteligencia emocional en nuestra salud, toma de decisiones, aprendizaje y rendimiento (académico y profesional).
- » Entrenar y potenciar tu inteligencia emocional, ayudándote a diseñar un plan de mejora personal y ofreciéndote recursos prácticos, aplicables a tu día a día, con los que desarrollarás:
  - Más conciencia y comprensión de emociones y sentimientos (tuyos y de los demás).
  - Más autoconocimiento y autoestima.
  - Más capacidad para gestionar tus emociones y ayudar a otros a gestionarlas.
  - Más automotivación para emprender y alcanzar tus metas personales y profesionales.
  - Más capacidad para 'conectar' con los demás, estableciendo relaciones productivas y desarrollando la capacidad para resolver conflictos
  - Más creatividad y más capacidad para disfrutar del 'aquí y ahora'.
- » Diseñar, facilitar y hacer seguimiento de Programas de entrenamiento de inteligencia emocional

## Contenidos:

### MÓDULO 1: IMPORTANCIA Y BENEFICIOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

### MÓDULO 2: TOMA DE CONCIENCIA Y AUTOCONOCIMIENTO

1. Emociones, sentimientos y estados de ánimo
2. Conciencia de uno mismo



La manera más sencilla de que crezca  
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN  
FORMACIÓN**



3. Necesidades psicológicas fundamentales
4. Autoconocimiento

### MÓDULO 3: AUTO-CONCEPTO Y AUTOESTIMA

1. Diferencia entre auto-concepto y autoestima
2. Tipos de autoestima
3. Componentes de la autoestima
4. Esquemas mentales
5. Claves para fortalecer la autoestima

### MÓDULO 4: REGULACIÓN EMOCIONAL

1. La preparación como clave para regular nuestras emociones
2. Plan de regulación emocional personal
3. Tristeza, miedo y enfado
4. Estrategias de regulación emocional a través de:
  - »Cuerpo (EFT, técnicas de relajación, técnicas de respiración, expresión corporal?)
  - »Mente (PNL, psicología positiva, visualización?)
  - »Comunicación (expresión emocional saludable?)
  - »Acción (mindfulness, flow?)



La manera más sencilla de que crezca  
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN  
FORMACIÓN**



## MÓDULO 5: AUTOMOTIVACIÓN

1. Componentes de la automotivación
2. Motivación
3. Objetivos SMART
4. Facilitadores emocionales (optimismo, humor, resiliencia y creatividad)

## MÓDULO 6: HABILIDADES SOCIALES

1. Conciencia social
2. Conciencia de organización
3. Gestión de las relaciones
4. Habilidades de comunicación

## MÓDULO 7: HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

1. Técnicas para generar emociones agradables
2. Gestión del tiempo: conciliación emocional
3. Gestión del cambio

## MÓDULO 8: ELABORACIÓN DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

1. ¿Qué puede aportar la inteligencia emocional a las organizaciones y a las personas que las conforman?

La manera más sencilla de que crezca  
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN  
FORMACIÓN**



2. ¿Qué competencias socio-emocionales se pueden desarrollar en un programa de intervención?
3. Habilidades clave del formador
4. Metodología, recursos y herramientas para poner en marcha un programa de inteligencia emocional
5. Análisis de experiencias de éxito

## MÓDULO 9: ELABORACIÓN DE UN PROYECTO DE INTERVENCIÓN PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

