

La manera más sencilla de que crezca  
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN  
FORMACIÓN**



# INTELIGENCIA EMOCIONAL

## Modalidad:

presencial con una duración 3 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:

1: IMPORTANCIA Y BENEFICIOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

2: TOMA DE CONCIENCIA Y AUTOCONOCIMIENTO

Emociones, sentimientos y estados de ánimo

Conciencia de uno mismo

Necesidades psicológicas fundamentales

Autoconocimiento



La manera más sencilla de que crezca  
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN  
FORMACIÓN**



### 3: AUTO-CONCEPTO Y AUTOESTIMA

Diferencia entre auto-concepto y autoestima

Tipos y componentes de autoestima

Esquemas mentales

Claves para fortalecer la autoestima

### 4: REGULACIÓN EMOCIONAL

La preparación como clave para regular nuestras emociones

Plan de regulación emocional personal

Tristeza, miedo y enfado

Estrategias de regulación emocional a través de: Cuerpo, mente, comunicación, acción

### 5: AUTOMOTIVACIÓN

Componentes de la automotivación

Motivación

Facilitadores emocionales (optimismo, humor, resiliencia y creatividad)

### 6: HABILIDADES SOCIALES

Conciencia social, de organización

Gestión de las relaciones, habilidades de comunicación

### 7: HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

Técnicas para generar emociones agradables

Gestión del tiempo: conciliación emocional



La manera más sencilla de que crezca  
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN  
FORMACIÓN**



Gestión del cambio

## 8: ELABORACIÓN DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

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

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