

INTELIGENCIA EMOCIONAL (60h)

EL CURSO OFRECE: Ampliar los conocimientos y facilitarte herramientas, técnicas y una metodología eficaz, que te permitirán:

- 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:
 1. Más conciencia y comprensión de emociones y sentimientos (tuyos y de los demás).
 2. Más autoconocimiento y autoestima.
 3. Más capacidad para gestionar tus emociones y ayudar a otros a gestionarlas.
 4. Más automotivación para emprender y alcanzar tus metas personales y profesionales.
 5. Más capacidad para "conectar" con los demás, estableciendo relaciones productivas y desarrollando la capacidad para resolver conflictos
 6. Más creatividad y más capacidad para disfrutar del "aquí y ahora".

COMO APRENDEMOS: Con los temas multimedia (video tutoriales), escuchamos y vemos en pantalla las explicaciones del profesor y vemos ejemplos de la materia. Con el manual completo se profundiza en la materia.



CONTENIDO DEL CURSO

TEMAS MULTIMEDIA

1. Las Inteligencias.
2. El indomable Will Hunting.
3. Inteligencia Emocional.
4. Las seis emociones básicas.
5. El nuevo criterio.
6. La competencia emocional.
7. Los límites del liderazgo.
8. Conciencia emocional.
9. Practicar la inteligencia emocional.
10. Las habilidades de las personas.
11. Un nuevo modelo de aprendizaje.
12. Como mejorar la inteligencia emocional I.
13. Como mejorar la inteligencia emocional II.
14. Como mejorar la inteligencia emocional III.
15. El efecto Barnum.
16. Las neuronas espejo y la empatía.
17. Zona de confort.
Manual sobre inteligencia emocional

TEST AUTOEVALUACION FINAL