

INTELIGENCIA EMOCIONAL: Manejo de las emociones en el ámbito profesional

36 HORAS

CONTENIDO

1. El concepto de inteligencia emocional.

2. La inteligencia emocional como competencia:

- **Inteligencia intrapersonal: competencias emocionales.
- **Inteligencia interpersonal: competencias sociales.
- **Liderazgo e inteligencia emocional.

3. Factores clave para desarrollar la I.E.

4. Conociendo y trabajando nuestra inteligencia intrapersonal:

- **Autoconocimiento. Autorregulación.
- **Autocontrol emocional y actitudes positivas.
- **Automotivación.

5. Conociendo y trabajando nuestra inteligencia interpersonal:

- **Conocimiento de los demás.
- **Cómo trabajar en la diversidad.
- **Cómo fomentar el desarrollo de nuestro equipo de trabajo.

6. Puesta en práctica de nuestras habilidades sociales:

- **Cómo mejorar las relaciones con nuestro entorno laboral.
- **Evitar y solucionar conflictos de forma efectiva.
- **Cómo aceptar críticas de manera constructiva y sin que nos afecten negativamente.