



Inteligencia intrapersonal

Sku: 13269IN

Horas: 30

OBJETIVOS

Analizar la inteligencia intrapersonal, su importancia y sus beneficios a través de diferentes habilidades y herramientas enfocadas en su desarrollo. - Describir el concepto y la historia del desarrollo de la inteligencia intrapersonal, así como sus características y beneficios. - Analizar las habilidades necesarias para el desarrollo de la inteligencia intrapersonal y el logro de sus beneficios, desde el autoconocimiento y la autocomprensión hasta la gestión emocional. - Identificar diferentes herramientas y técnicas enfocadas al desarrollo de la inteligencia intrapersonal como el mindfulness, la DAFO, el diario emocional o el deporte.

CONTENIDOS

Introducción a la inteligencia intrapersonal Recorrido histórico del concepto de inteligencia
Introducción a las inteligencias múltiples de Gardner ¿Qué es la inteligencia intrapersonal?
Importancia de desarrollar la inteligencia intrapersonal en el ámbito laboral Resumen
Habilidades para la inteligencia intrapersonal Autoconocimiento y autocomprensión
Autodisciplina y autocontrol Autoestima y seguridad Motivación Gestión emocional Resumen
Herramientas para el desarrollo de la inteligencia intrapersonal Mindfulness DAFO personal
Diario personal (Emocional) Deporte Resumen