



El Valor De La Inteligencia Emocional

Sku: CURUEMCONL0495

Horas: 45

OBJETIVOS

- Usar inteligentemente las emociones y cómo lograrlo.
- Saber cuándo y cómo actuar y verbalizar lo que pensamos y sentimos de la forma más inteligente posible.
- Realizar un proceso de aprendizaje que lleve a la autorregulación de las propias emociones, sin reprimirlas.
- Promover la aceptación de los sentimientos que experimentamos como naturales y válidos.
- Aprender a responsabilizarse de las emociones y sentimientos propios, y de las conductas consecuentes.

OBSERVACIONES

HORAS: 110.H SKU: CURUPCONL0007

CONTENIDOS

Tema I: La inteligencia emocional Tema II: El lugar asignado a las emociones en el cerebro
Tema III: El valor de la inteligencia emocional Tema IV: Emociones y sentimientos destructivos e hirientes
Tema V: El poder de la emoción frente a la razón Tema VI: Desarrollo y evolución de las emociones