



Los Componentes De La Inteligencia Emocional

Sku: CURUEMCONL0510

Horas: 40

OBJETIVOS

- Ser capaces de realizar lo que nos proponemos mediante la auto-confianza.
- Comprender los vínculos existentes entre los sentimientos, pensamientos, palabras y acciones.
- Gestionar adecuadamente nuestras emociones y nuestros impulsos conflictivos.
- Facilitar la relación social con otras personas de forma exitosa.

OBSERVACIONES

SKU: CURUPCONL0008

CONTENIDOS

Tema I: Evaluación de la inteligencia emocional: Autoconocimiento emocional
Tema II: Las emociones en los conflictos: Técnicas de autocontrol emocional y de resolución de conflictos
Tema III: La automotivación para lograr el éxito
Tema IV: Reconocimiento de las emociones ajenas
Tema V: Las habilidades sociales en las relaciones interpersonales