



# 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