



# Cómo Mejorar La Inteligencia Emocional

**Sku:** CURUEMCONL0479

**Horas:** 35

## OBJETIVOS

- Aprender y aplicar las estrategias necesarias para poder desarrollar y adquirir una vida emocional satisfactoria.
- Aprender a resolver problemas desarrollando nuevas perspectivas de evaluación y comprensión de la conducta humana.
- Usar de forma inteligente nuestras emociones para lograr el bienestar psicológico y físico.
- Gestionar las emociones para orientar eficazmente el comportamiento en la vida cotidiana.

## OBSERVACIONES

SKU: CURUPCONL0009

## CONTENIDOS

Tema I: Cómo mejorar la inteligencia emocional. Aplicación práctica Tema II: Cómo intentar ser medianamente feliz. El don de la búsqueda de la felicidad Tema III: Áreas de aplicación de la inteligencia emocional Tema IV: Nuevas perspectivas en el campo de la inteligencia emocional