



ADGD123PO. Gestión de las emociones

Sku: PIN793834

Horas: 16

OBJETIVOS

Adquirir conocimiento de los fundamentos básicos de la inteligencia emocional y su impacto en nuestras relaciones con otras personas.

CONTENIDOS

Gestión de las emociones (adgd123po)

1. Inteligencia emocional

- **Definición de inteligencia emocional**
- **Elementos de base en la inteligencia emocional**

2. Tipos de inteligencia emocional

- **Inteligencia intrapersonal**
- **Inteligencia interpersonal**

3. La vertiente intrapersonal

- **Las capacidades para saber manejar las emociones**
- **Asertividad**

- **Empatía**

4. La vertiente interpersonal

- **La vertiente interpersonal**
- **La comunicación**
- **La ventana de Jaharí**
- **Gestión de conflictos**
- **Las resistencias al cambio**