

# Gestión de las emociones en el ámbito laboral, ¿afecta en el funcionamiento de los equipos? (Aula virtual)

- **Duración:** 20 horas
- **Calendario:**  
2026-07-06 - 2026-07-16
- **Horario:**  
l, j | 09:00 - 14:00
- **Idioma:** Castellano
- **Lugar:** IMH (Elgoibar)
- **Coste:** 400.0 EUR

## Dirigido a

Todas las personas que quieran aprender a trabajar y gestionar sus emociones.

## Objetivos

- Definir el concepto de inteligencia emocional
- Aprender a trabajar las emociones.
- Conocer como mis emociones afectan a los demás.
- Desarrollar nuestra capacidad de gestionar nuestras emociones.
- Aprender a trabajar el autocontrol y la conciencia emocional

## Contenidos

- **La Inteligencia:**
  - Definición
  - Tipos
- **La Inteligencia emocional**
  - Orígenes
  - Definición
  - ¿Por qué desarrollarla?
  - Inteligencia Emocional VS Inteligencia Racional
- **Las Emociones**
  - ¿qué son las emociones?
  - ¿dónde se producen?
  - Las 6 emociones básicas
  - La rejilla emocional
- **Los componentes de la Inteligencia Emocional**
  - Autoconciencia
  - Autocontrol
  - Empatía
  - Motivación
  - Habilidades Sociales

## **Requisitos previos**

---

Lo único que necesitas para realizar este curso es disponer de **un ordenador con conexión a internet y un email**.

## **Para más información o inscripciones**

---

**IMH: 943 74 82 66 www.imh.eus**

---

<https://www.imh.eus/es/cursos/desarrollo-de-personas/gestion-de-las-emociones-en-el-ambito-laboral-afecta-en-el-funcionamiento-de-los-equipos-aula-virtual>