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

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