

Inteligencia emocional: gestión de emociones en el ámbito laboral / RRHH

- **Duración:** 20 horas
- **Calendario:**
2026-02-18 - 2026-02-26
- **Horario:**
x, j | 14:30 - 19:30
- **Idioma:** Castellano
- **Lugar:** IMH (Elgoibar)
- **Coste:** Subvencionado 100%

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

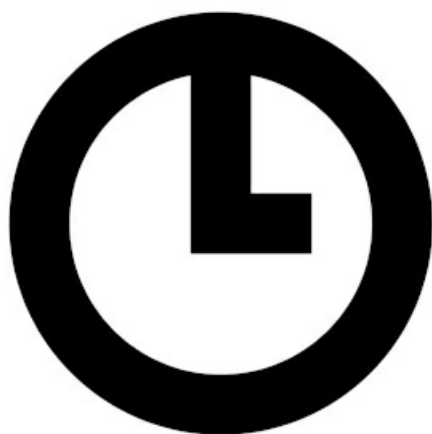
Contenidos

- **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

No se requieren conocimientos previos.

Para más información o inscripciones



Lanbide

EUSKAL ENPLEGU ZERBITZUA
SERVICIO VASCO DE EMPLEO

Lanbide/trabajadores

Cursos financiados por Lanbide, el Departamento de Economía, Trabajo y Empleo del Gobierno Vasco y el FSE, dirigidos prioritariamente a trabajadores ocupados de la CAV.

Image <https://www.imh.eus/es/cursos/destacados-portada/expediente/lanbide-1.jpg/@@images/58a90263-6de1-4c45-aa0e-2c47fec4f01.jpeg> not resolvable

Image https://www.imh.eus/es/cursos/destacados-portada/expediente/logotipo_del_gobierno_vasco_sin_leyenda5.jpg/@@images/19a28301-1175-4497-85ad-b39c551ae040.jpeg not resolvable

Image https://www.imh.eus/es/cursos/destacados-portada/expediente/es-eu-europar-batasunak-kofinantzatuta_pos-10mm.jpg/@@images/92c638e8-662d-4842-83c2-92ee1f4a15c4.jpeg not resolvable

<https://www.imh.eus/es/cursos/desarrollo-de-personas/inteligencia-emocional-gestion-de-emociones-en-el-ambito-laboral-rrhh>