

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

- **Duración:** 20 horas
- **Calendario:**
2024-06-24 - 2024-07-04
- **Horario:**
l, j | 14:30 - 19:30
- **Idioma:** Castellano
- **Lugar:** CFAA (Parque Tecnológico, Zamudio)
- **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/trabajadores

Cursos financiados por Lanbide y el departamento de empleo del Gobierno Vasco, dirigidos prioritariamente a trabajadores ocupados de la CAV

Image <https://www.imh.eus/eu/ikastaroak/portadako-destakatuak/espedientea/images/lanbide.png/@@images/aae080a1-6a0d-4c81-a419-9fa43af776b0.png> not resolvable <https://www.lanbide.euskadi.eus/inicio-lanbide/>

Image <https://www.imh.eus/eu/ikastaroak/portadako-destakatuak/espedientea/images/jaurjaritza.png/@@images/8b0f5977-5fa0-434c-9327-9c91e2e8f045.png> not resolvable <https://www.euskadi.eus/gobierno-vasco/departamento-trabajo-empleo/>