

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

## Nori zuzenduta

---

Lan egiten eta emozioak kudeatzen ikasi nahi duten pertsona guztiak.

## Helburuak

---

- Emoziozko adimenaren kontzeptua zehaztu
- Emozioak lantzen ikastea.
- Nire emozioek besteei nola eragiten dieten jakitea.
- Gure emozioak kudeatzeko gaitasuna garatzea.
- Autokontrola eta kontzientzia emozionala lantzen ikastea

## Edukiak

---

- **Adimena:**
  - Definizioa
  - Motak
- **Adimen emozionala**
  - Jatorriak
  - Definizioak
  - Zergatik garatu?
  - Adimen emozionala VS Adimen arrazionala
- **Emozioak**
  - Zer dira emozioak?
  - Non gertatzen dira?
  - Oinarrizko 6 emozioak
  - Sareta emozionala
- **Adimen emozionalaren osagaiak**
  - Autokontzientzia
  - Autokontrola
  - Empatia
  - Motibazioa
  - Gizarte trebetasunak

## Aurrez jakin beharrekoak

---

No se requieren conocimientos previos.

## Izena emateko eta informazio gehiagorako

---

IMH: 943 74 82 66 [www.imh.eus](http://www.imh.eus)



# Lanbide

EUSKAL ENPLEGU ZERBITZUA  
SERVICIO VASCO DE EMPLEO

## Lanbide / Langileak

---

Lanbidek, Eusko Jaurlaritzako Ekonomia, Lan eta Enplegu Sailak eta EGFK finantzatutako ikastaroak, lehentasunez EAEko langileentzat.

Image <https://www.imh.eus/eu/ikastaroak/portadako-destakatuak/espedientea/images/lanbide20mm.jpg/@@images/3ae47ebe-3d23-4505-bbb7-d656045cfda4.jpeg> not resolvable

Image [https://www.imh.eus/eu/ikastaroak/portadako-destakatuak/espedientea/images/logotipo\\_del\\_gobierno\\_vasco\\_sin\\_leyenda5.jpg/@@images/3d9a9a1d-efad-4fd7-8350-4f483df94a2d.jpeg](https://www.imh.eus/eu/ikastaroak/portadako-destakatuak/espedientea/images/logotipo_del_gobierno_vasco_sin_leyenda5.jpg/@@images/3d9a9a1d-efad-4fd7-8350-4f483df94a2d.jpeg) not resolvable

Image [https://www.imh.eus/eu/ikastaroak/portadako-destakatuak/espedientea/images/es-eu-europar-batasunak-kofinantzatuta\\_pos-10mm.jpg/@@images/36bb0d33-9246-4294-92eb-41cfc0f9e51a.jpeg](https://www.imh.eus/eu/ikastaroak/portadako-destakatuak/espedientea/images/es-eu-europar-batasunak-kofinantzatuta_pos-10mm.jpg/@@images/36bb0d33-9246-4294-92eb-41cfc0f9e51a.jpeg) not resolvable

---

<https://www.imh.eus/eu/ikastaroak/pertsonen-garapena/inteligencia-emocional-gestion-de-emociones-en-el-ambito-laboral-rrhh>