

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

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

IMH: 943 74 82 66 www.imh.eus