

# 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](http://www.imh.eus)