

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

Nori zuzenduta

Todas las personas que quieran aprender a trabajar y gestionar sus emociones.

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
 - Empatía
 - Motibazioa
 - Gizarte trebetasunak

Aurrez jakin beharrekoak

No se requieren conocimientos previos.

Izena emateko eta informazio gehiagorako

IMH: 943 74 82 66 www.imh.eus