

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