



Donostia · Bilbao · Madrid · Pamplona · Almedralejo · Sevilla · Querétaro

ADGA0004HV - La Inteligencia emocional. Sensibilización. **Nivel I**

OBJETIVOS:

- Concienciar a los participantes de la importancia de la Inteligencia Emocional para la consecución del éxito personal y laboral.
- Saber reconocer las emociones en los demás y crear empatía para conseguir resultados positivos de nuestras relaciones.

CONTENIDOS:

- 1.- Inteligencia:
 - 1.1 Definición
 - 1.2 Tipos
- 2.- Inteligencia emocional
 - 2.1 Orígenes
 - 2.2 Definición
 - 2.3 ¿Por qué desarrollarla?
 - 2.4 Inteligencia Emocional VS Inteligencia Racional
- 3.- Las Emociones
 - 3.1. ¿Qué son?
 - 3.2. Emociones Básicas
- 4.- Los componentes de la Inteligencia Emocional
 - 4.1 Autoconciencia
 - 4.2 Autocontrol
 - 4.3 Motivación