

Este curso tiene como objetivo principal conocer los aspectos básicos acerca de la inteligencia emocional. Está dirigido a aquellas personas que tengan que relacionarse de forma eficaz con otras para conseguir unos resultados deseables, como por ejemplo en el ámbito laboral. Con su formación, los discentes sabrán cómo reconocer, identificar, regular y controlar tanto sus emociones como las de las personas que les rodean, así como educar a otras personas en las habilidades interpersonales.

Al finalizar el curso, el alumno será capaz de:

- Conocer las emociones e identificar sus tipos.
- Descubrir diferentes estrategias de regulación emocional.
- Gestionar las emociones de forma eficaz.
- Conocer aspectos sobre la motivación, así como aprender a entrenar la inteligencia emocional.
- Formarse acerca de la resolución de problemas.

## **UNIDAD 1: Las emociones**

1. Las emociones: Concepto y utilidad 2. Tipos de emociones 3. El aprendizaje de las emociones 4. Estrategias de regulación emocional 4.1. PNL 4.2. EFT 4.3. Mindfulness

## **UNIDAD 2: La gestión de las emociones**

1. Gestión de las emociones 2. La competencia emocional 2.1. Empatía 2.2. Capacidad de relación 2.3. Autoconocimiento 2.4. Motivación 2.5. Autocontrol o Autorregulación

## **UNIDAD 3: La inteligencia emocional**

1. La inteligencia emocional y la motivación 2. Entrenamiento de la inteligencia emocional 3. Intervención psicológica basada en la Inteligencia Emocional 4. La resolución de problemas y conflictos con inteligencia emocional