

## **OBJETIVOS:**

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.

## **CONTENIDO:**

### UNIDAD 1: 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 2: 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

"