

# **Inteligencia emocional**

AF: 26542

HORAS: 20

## **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."

## **CONTENIDOS**

"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"