



# Inteligencia Emocional

## Modalidad:

e-learning con una duración 28 horas

## Objetivos:

Desarrolla todo tu potencial.

### Objetivos

Conocer qué es la inteligencia emocional y para qué sirve.

Conocer las claves esenciales de la inteligencia emocional.

Saber para qué sirven las emociones.

Conocer algunas de las emociones que más nos influyen en nuestro comportamiento.

Ser consciente de la importancia de la gestión emocional sana en las empresas.

Conocer cómo puede actuar un líder con inteligencia emocional.

Saber cómo afectan las emociones a nivel grupal en el trabajo.

Conocer el concepto y las técnicas de Mindfulness.

Conocer diferentes herramientas para la gestión de las emociones y cómo utilizarlas dependiendo de las circunstancias.

## Contenidos:

UD1. ¿Qué es la inteligencia emocional?

1.1. ¿Para qué sirve la inteligencia emocional?

1.2. Claves esenciales de la I.E. Inteligencia emocional.

1.3. La necesidad del optimismo



## UD2. La gestión de las emociones

### 2.1. ¿Para qué sirven las emociones?

### 2.2. El miedo

### 2.3. La ira

### 2.4. La frustración

#### 2.4.1. La aceptación

### 2.5. La resiliencia

### 2.6. El perdón

### 2.7. La gratitud

### 2.8. La asertividad

## UD3. La inteligencia emocional en la empresa

### 3.1. El líder con inteligencia emocional

#### 3.1.1. Efecto Pigmalión en la empres

### 3.2. Inteligencia emocional grupal

### 3.3. Mindfulness en el trabajo

## UD4: Herramientas

### 4.1. Rueda de la vida

### 4.2. Tengo o elijo



- 4.3. Formulario para identificar creencias limitantes
- 4.4. Transformando creencias
- 4.5. Expresar nuestros sentimientos contando nuestra historia
- 4.6. Cambio de actitud: De negativa a positiva
- 4.7. Autoestima