

## Inteligencia intrapersonal



Área: HABILIDADES

Duración: 30h

Metodología: online

### Objetivos

- Analizar la inteligencia intrapersonal, su importancia y sus beneficios a través de diferentes habilidades y herramientas enfocadas en su desarrollo.
- Describir el concepto y la historia del desarrollo de la inteligencia intrapersonal, así como sus características y beneficios.
- Analizar las habilidades necesarias para el desarrollo de la inteligencia intrapersonal y el logro de sus beneficios, desde el autoconocimiento y la autocomprensión hasta la gestión emocional.
- Identificar diferentes herramientas y técnicas enfocadas al desarrollo de la inteligencia intrapersonal como el mindfulness, la DAFO, el diario emocional o el deporte.

### Contenidos y estructura del curso

1. Introducción a la inteligencia intrapersonal.
2. Habilidades para la inteligencia intrapersonal.
3. Herramientas para el desarrollo de la inteligencia intrapersonal.

### Metodología

En Critería creemos que para que la formación e-Learning sea realmente exitosa, tiene que estar basada en contenidos 100% multimedia (imágenes, sonidos, vídeos, etc.) diseñados con criterio pedagógico y soportados en una plataforma que ofrezca recursos de comunicación como chats, foros y conferencias...Esto se logra gracias al trabajo coordinado de nuestro equipo e-Learning integrado por profesionales en pedagogía, diseño multimedia y docentes con mucha experiencia en las diferentes áreas temáticas de nuestro catálogo.

### Perfil persona formadora

Esta acción formativa será impartida por un/a experto/a en el área homologado/a por Critería, en cumplimiento con los procedimientos de calidad, con experiencia y formación pedagógica.

*En Critería queremos estar bien cerca de ti, ayúdanos a hacerlo posible:  
¡Suscríbete a nuestro blog y síguenos en redes sociales!*

Blog de Critería

