

Inteligencia emocional

Modalidad: curso e-Learning Duración: 30 horas

Categorías: Educación, servicios socioculturales y a la comunidad

OBJETIVOS

- Analizar los principales conceptos y estrategias para el logro de una adecuada regulación, emocional, así como el reconocimiento de sus beneficios
- Definir el concepto y las funciones de la inteligencia emocional, así como la importancia de la educación emocional
- Exponer las diferentes habilidades aportadas por Salovey y Mayer para el desarrollo de competencias emocionales
- Desarrollar diferentes técnicas y estrategias correspondientes a procesos, competencias y buenas prácticas por parte de los principales autores de la inteligencia emocional
- Examinar los principales beneficios de la inteligencia emocional relacionados con el estrés, el rendimiento personal y laboral, y el desarrollo personal y de vida saludable.

CONTENIDOS

Introducción a la inteligencia emocional

¿Qué son las emociones? ¿Para qué sirven las emociones? Inteligencia emocional. Educación emocional.

Resumen

Modelo de habilidades emocionales. Salovey y Mayer

Percepción y reconocimiento emocional. Facilitación y expresión emocional. Comprensión y análisis de las emociones. Regulación emocional.

Resumen

Técnicas y estrategias para regular emociones

Proceso emocional básico: Leslie Greenberg. Modelo mixto: Daniel Goleman. Mindfulness.

Resumen

Beneficios de la inteligencia emocional

Reducción del estrés. Mejora del rendimiento laboral. Desarrollo personal (equilibrio y

bienestar). Deporte y hábitos de vida saludables.
Resumen