

Introducción a la inteligencia emocional

Modalidad: curso e-Learning Duración: 9 horas

Categorías: Habilidades

OBJETIVOS

1. Conocer el concepto de inteligencia emocional y su impacto en el desarrollo personal y profesional.
2. Conocer el origen y la historia de la inteligencia emocional para una mayor comprensión del concepto.
3. Conocer las emociones básicas y el impacto que tienen en el comportamiento de los individuos para mejorar las relaciones del día a día.
4. Conocer los elementos o componentes de los que se conforma la inteligencia emocional y la relación que guardan entre ellos para una mayor comprensión del concepto.
5. Conocer los beneficios que la inteligencia emocional aporta como herramienta clave de la gestión personal y las relaciones interpersonales.
6. Conocer cómo afecta la inteligencia emocional en el ámbito profesional y desarrollar herramientas para su correcta gestión.

CONTENIDOS

Unidad 1. Concepto de Inteligencia Emocional

1. ¿Qué es la inteligencia emocional?
 - 1.1. Definición de inteligencia emocional
 - 1.2. ¿Cómo se identifica la inteligencia emocional?
 - 1.3. Impacto de la inteligencia emocional en la vida de las personas
2. La teoría de las inteligencias múltiples

Unidad 2. Origen e historia de la IE

1. Origen e historia de la inteligencia emocional
2. Autores y modelos sobre la inteligencia emocional
 - 2.1. Modelo de las cuatro fases
 - 2.2. Modelo de las competencias emocionales
 - 2.3. Modelo de la inteligencia emocional y social
3. La inteligencia emocional en la actualidad

Unidad 3. Las emociones y su uso

1. ¿Qué son las emociones?
2. Las emociones básicas
 - 2.1. Miedo

2.2. Ira

2.3. Asco

2.4. Tristeza

2.5. Alegría

2.6. Sorpresa

3. La función de las emociones

Unidad 4. Componentes de la IE

1. Componentes de la inteligencia emocional

2. Aptitudes emocionales

2.1. Autoconocimiento

2.2. Autocontrol

2.3. Automotivación

2.4. Empatía

2.5. Habilidades sociales

Unidad 5. Beneficios de trabajar la IE

1. Áreas de influencia de la inteligencia emocional

2. Beneficios de trabajar la inteligencia emocional

2.1. Beneficios en el ámbito personal

2.2. Beneficios en el ámbito profesional

Unidad 6. IE en el ámbito profesional

1. Inteligencia emocional y éxito profesional

2. Inteligencia emocional y marca personal