

Herramientas para el desarrollo personal

Modalidad: curso e-Learning Duración: 8 horas

Categorías: Habilidades

OBJETIVOS

1. Conocer el concepto de inteligencia emocional y su impacto en el desarrollo personal y profesional.
2. Aprender el concepto y las claves fundamentales del autoconocimiento y su impacto en la inteligencia emocional para ponerlo en práctica en el día a día.
3. Aprender el concepto y las claves fundamentales del Autocontrol y su impacto en la inteligencia emocional para ponerlo en práctica en el día a día.
4. Aprender el concepto y las claves fundamentales de la automotivación y su impacto en la inteligencia emocional para ponerla en práctica en el día a día.
5. Conocer los beneficios que la inteligencia emocional aporta como herramienta clave de la gestión personal y las relaciones interpersonales.

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. Autoconocimiento

- 1.Autoconocimiento
- 2.¿Qué beneficios nos aporta el autoconocimiento?
- 3.Herramientas para trabajar el autoconocimiento
 - 3.1.DAFO, FODA, o SWOT
 - 3.2.Imagen pública
 - 3.3.Rueda de la vida
 - 3.4.Cualidad central

Unidad 3. Autocontrol

- 1.Autocontrol
- 2.¿Qué beneficios nos aporta el autocontrol?
- 3.Herramientas para trabajar el autocontrol
 - 3.1.Autorregistros

3.2.Reatribución

3.3.Metas y objetivos SMART

3.4.Refuerzo positivo

Unidad 4. Automotivación

1.Motivación

2.¿Qué beneficios nos aporta la automotivación?

3.Herramientas para trabajar la automotivación

3.1.Búsqueda de inspiración

3.2.Obstáculos como impulsos

3.3.Superar barreras mentales

3.4.Positividad

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