

INTELIGENCIA EMOCIONAL & MINDFULNESS

Área: HABILIDADES

Duración: 10 horas

Modalidad: online



criteria

Objetivos

Aprender a reconocer y gestionar nuestras propias emociones y las de los demás, enfocando nuestra atención para mejorar nuestro grado de satisfacción e impulsar nuestras relaciones sociales y profesionales.

Contenidos y estructura del curso

1. Introducción 1.1. Sheldon Cooper: no seas un robot 1.2. Objetivos
2. ¿Qué es? 2.1. Inteligencia emocional 2.2. Mindfulness
3. Habilidades emocionales 3.1. Empatía 3.2. Autocontrol 3.3. Entusiasmo
4. Competencias personales 4.1. Autoconciencia 4.2. Autorregulación 4.3. Motivación
5. Competencias sociales 5.1. Habilidades sociales 5.2. Habilidades profesionales
6. Rutinas bienestar emocional 6.1. Querermé más 6.2. Controlar el estrés 6.3. Contagio emocional 6.4. Pensamientos negativos 6.5. Dejar de preocuparme 6.6. Calmar la tristeza 6.7. Calmar la ira 6.8. Mente más abierta
7. Profundiza 7.1. Lecturas 7.2. Cine 7.3. Podcast 7.4. Recuerda 7.5. Continúa por

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 del/la formador/a

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!

criteria.es

criteria.es/recursos

criteria.es/blog

