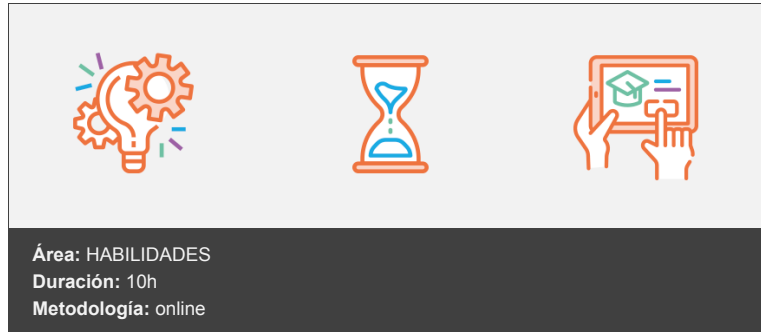


# criteria

## Inteligencia emocional y Mindfulness



### 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 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

