### FICHA TÉCNICA INFORMATIVA

# INTELIGENCIA EMOCIONAL Y MINDFULNESS

## ÁREA: HABILIDADES BLANDAS (SOFT SKILLS)

N.º DE HORAS	MODALIDAD	NIVEL
10	Online	Básico



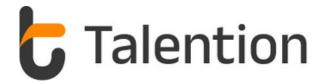


#### **DESCRIPCIÓN**

Potencia tu bienestar personal y profesional con este curso de Inteligencia Emocional & Mindfulness. Aprende a identificar y manejar tus emociones y las de quienes te rodean, mientras desarrollas la atención plena para aumentar tu satisfacción diaria. Descubre cómo estas habilidades transformadoras pueden mejorar tus relaciones, tu toma de decisiones y tu equilibrio emocional. ¡Conviértete en la mejor versión de ti mismo y alcanza un nuevo nivel de éxito y bienestar!

#### **OBJETIVOS**

1. 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.



#### **CONTENIDO FORMATIVO**

#### **UNIDAD 1. INTRODUCCIÓN**

1. Vivir el momento con inteligencia

#### UNIDAD 2. ¿QUÉ ES?

- 1. Inteligencia emocional
- 2. Mindfulness

#### **UNIDAD 3. HABILIDADES EMOCIONALES**

- 1. Empatía
- 2. Autocontrol
- 3. Entusiasmo

#### **UNIDAD 4. COMPETENCIAS PERSONALES**

- 1. Autoconciencia
- 2. Autorregulación
- 3. Motivación

#### **UNIDAD 5. COMPETENCIAS SOCIALES**

- 1. Habilidades sociales
- 2. Habilidades profesionales

#### **UNIDAD 6. RUTINAS BIENESTAR EMOCIONAL**

- 1. Quererme más
- 2. Controlar el estrés
- 3. Contagio emocional
- 4. Pensamientos negativos
- 5. Dejar de preocuparme
- 6. Calmar la tristeza
- 7. Calmar la ira
- 8. Mente más abierta



Inscríbete o solicita más información:







info@talention.es