

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:



900 92 61 71



www.talention.es



info@talention.es