

FICHA TÉCNICA INFORMATIVA

INTELIGENCIA EMOCIONAL (IE)

ÁREA: HABILIDADES BLANDAS (SOFT SKILLS)

N.º DE HORAS	MODALIDAD	NIVEL
20	Online	Básico

DESCRIPCIÓN

Descubre el poder de la Inteligencia Emocional para transformar tu vida personal y profesional. En este curso aprenderás a reconocer y gestionar tus emociones, desarrollando habilidades clave como el autoconocimiento, autocontrol, automotivación y empatía. Comprende cómo la inteligencia emocional influye en tus relaciones y en tu entorno laboral, y adquiere herramientas prácticas para potenciar tu bienestar y rendimiento. Prepárate para mejorar tu liderazgo, comunicación y capacidad de adaptación con una inteligencia emocional optimizada.

OBJETIVOS

1. Identificar y diferenciar las emociones y el impacto que tienen en el día a día de los individuos.
2. Identificar y profundizar en los elementos que componen la inteligencia emocional.
3. Aprender los conceptos de autoconocimiento, autocontrol, automotivación y empatía y a utilizar las herramientas para trabajar en su desarrollo.
4. Identificar los beneficios que la inteligencia emocional aporta en el desarrollo de la persona tanto consigo misma como con el entorno.
5. Identificar el impacto que la inteligencia emocional tiene en el ámbito profesional y aprender a trabajar recursos para su optimización.

CONTENIDO FORMATIVO

UNIDAD 1. CONCEPTO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

UNIDAD 2. ORIGEN E HISTORIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

UNIDAD 3. LAS EMOCIONES Y SU USO

UNIDAD 4. COMPONENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

UNIDAD 5. AUTOCONOCIMIENTO

UNIDAD 6. AUTOCONTROL

UNIDAD 7. AUTOMOTIVACIÓN



Inscríbete o solicita más información:



900 92 61 71



www.talention.es



info@talention.es