

CURSO MULTIMEDIA SOBRE INTELIGENCIA EMOCIONAL

El curso de sobre **Inteligencia Emocional** te facilitará herramientas, técnicas y una metodología eficaz, que te permitirá:

- Conocer y comprender los **beneficios de la inteligencia emocional en nuestra salud**, toma de decisiones, aprendizaje y rendimiento (académico y profesional).
- **Entrenar y potenciar tu inteligencia emocional**, ayudándote a diseñar un plan de mejora personal y ofreciéndote recursos prácticos, aplicables a tu día a día, con los que desarrollarás:
 1. Más conciencia y comprensión de emociones y sentimientos (tuyos y de los demás).
 2. Más autoconocimiento y autoestima.
 3. Más capacidad para gestionar tus emociones y ayudar a otros a gestionarlas.
 4. Más automotivación para emprender y alcanzar tus metas personales y profesionales.
 5. Más capacidad para “conectar” con los demás, estableciendo relaciones productivas y desarrollando la capacidad para resolver conflictos
 6. Más creatividad y más capacidad para disfrutar del “aquí y ahora”.

El curso **se estructura** en los siguientes apartados:

- Explicaciones multimedia, estructuradas en 17 temas.
- Manual sobre Inteligencia Emocional
- Test final de evaluación y superación del curso

1 LECCIONES MULTIMEDIA

MULTIMEDIA

- 1.- Las Inteligencias
- 2.- El indomable Will Hunting
- 3.- Inteligencia Emocional
- 4.- Las seis emociones básicas
- 5.- El nuevo criterio
- 6.- La competencia emocional
- 7.- Los límites del liderazgo
- 8.- Conciencia emocional
- 9.- Practicar la inteligencia emocional
- 10.- Las habilidades de las personas
- 11.- Un nuevo modelo de aprendizaje
- 12.- Como mejorar la inteligencia emocional I
- 13.- Como mejorar la inteligencia emocional II
- 14.- Como mejorar la inteligencia emocional III
- 15- El efecto Barnum
- 16.- Las neuronas espejo y la empatía
- 17.- Zona de confort

MANUALES

Manual sobre Inteligencia Emocional

2 EXAMEN FINAL