



Inteligencia emocional y automotivación (N-15)

Con la colaboración PRYSMA, CALIDAD Y MEDIO AMBIENTE

MODALIDADES

Este curso está disponible en modalidad Presencial e IN COMPANY.

DIRIGIDO A

Profesionales y particulares que quieran mejorar su desarrollo profesional y personal.

OBJETIVO

- Adquirir competencias emocionales y relacionales, de acción y reflexión, con el fin de alcanzar una mayor efectividad en el logro de los objetivos personales y organizacionales.

CONTENIDO

1. Definición y origen de la inteligencia emocional
 - ✓ ¿Qué es la inteligencia emocional?
 - ✓ Origen de la inteligencia emocional
2. ¿Qué es la emoción?
 - ✓ Definición de la emoción
 - ✓ Categorías de la emoción
 - ✓ Componentes conductuales
3. Neurociencia
 - ✓ Zonas y relación entre las partes del cerebro
 - ✓ Secuestro emocional
 - ✓ Otros factores que afectan a la inteligencia emocional
4. Los cinco pasos de la inteligencia emocional
 - ✓ Inteligencia personal: autorregulación
 - ✓ Inteligencia personal: autoconciencia
 - ✓ Inteligencia personal: automotivación
 - ✓ Inteligencia interpersonal: empatía
 - ✓ Inteligencia interpersonal: habilidades sociales
 - ✓ Personas de alto coeficiente intelectual e inteligencia emocional
5. Autoevaluación de la inteligencia emocional. Medir nuestra inteligencia emocional
6. Hábitos de las personas con alta inteligencia emocional
7. Inteligencia emocional en el trabajo



- ✓ Elementos clave
- ✓ La importancia del feedback

8. Técnicas de relajación

DURACIÓN

2 días - 14 horas

CERTIFICADO

Al realizar el curso el alumno/a recibirá un certificado de asistencia emitido por AENOR. Se expide a todos los alumnos/as que asistan al menos al 80% de la duración total del curso.

IN COMPANY

Este curso también está disponible en exclusiva para su empresa bajo la modalidad de formación In-Company.

Si te interesa nuestra formación In Company, ponte en contacto con nuestro servicio de atención al cliente, y estudiaremos tu caso de forma personalizada, facilitándote un presupuesto de forma inmediata.

- Escríbenos a formacion-ic@aenor.com
- Llámanos a (+34) 914 326 125