

Inteligencia Emocional

Área de Conocimiento: Desarrollo Humano

Duración: 40 hrs.

Modalidad: En línea

Objetivo: Al término del curso, los participantes conocerán cómo influyen los sentimientos en la toma de decisiones, cómo controlar sus emociones o incluso conocerse a sí mismo, así como conocer sobre su propia inteligencia emocional a fin de aplicarla en los distintos ámbitos en los que se desenvuelven.

Contenido temático:

1. Bases teóricas de la inteligencia emocional.
 - 1.1 La inteligencia.
 - 1.2 Inteligencias múltiples de Howard Gardner.
 - 1.3 La inteligencia emocional según Peter Salovey y Jhon Mayer.
 - 1.4 Modelo de inteligencia. Emocional de Reuven Bar-On.
2. La inteligencia emocional y el cerebro.
 - 2.1 Definición de inteligencia emocional.
 - 2.2 Principios de la inteligencia emocional.
 - 2.3 El cerebro.
3. Las emociones.
 - 3.1 ¿Qué son las emociones?
 - 3.2 Tipos de emociones.
 - 3.3 Herramientas para el manejo positivo de las emociones.
 - 3.4 MATEA.
4. Componentes de la inteligencia emocional.
 - 4.1 Componentes de la inteligencia emocional.
 - 4.2 Empatía.
 - 4.3 Asertividad.
 - 4.4 Trabajo en equipo.
 - 4.5 Creatividad.
5. Solución de conflictos.