

# Gestión de la Inteligencia Emocional



AZ Consultoría  
y gestión de recursos

GUÍA FORMATIVA

# Guía didáctica

*Gestión de la Inteligencia Emocional*

## INFORMACIÓN DEL CURSO

**Duración:** 12 horas

**Modalidad:** Teleformación (**Online**)

Bienvenido/a al curso **Gestión de la Inteligencia Emocional**.

Valoramos y reconocemos el esfuerzo que suponen los estudios a distancia, por lo que tratamos de hacer la experiencia on-line lo más intuitiva y sencilla posible. La presente guía está diseñada para acompañarte y orientarte sobre los contenidos e instrucciones que deberás desarrollar durante la acción formativa.

Esta formación es una experiencia de aprendizaje diseñada para equipar al alumnado con las herramientas necesarias para comprender y manejar sus emociones de manera efectiva.

El contenido del mismo está dividido en sesiones interactivas, incluyendo la autoconciencia, la autorregulación, la motivación, la empatía y las habilidades sociales.

## OBJETIVO GENERAL

- Conocer más acerca de las emociones y el impacto que tienen en la vida cotidiana y en el entorno laboral.
- Adquirir técnicas para evitar que las emociones dominen nuestra razón evitando así las consecuencias negativas de un “secuestro emocional”.
- Saber expresar las emociones de manera adecuada y afrontar la vida con una actitud más positiva.
- Aprender la importancia de defender tus derechos y expresar opiniones frente a los demás.
- Adquirir y mantener interacciones sociales satisfactorias a nivel personal y profesional.

## CONTENIDOS

MÓDULO 1. CONCEPTO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

MÓDULO 2. ANSIEDAD Y ESTRÉS LABORAL.

MÓDULO 3. LA INTELIGENCIA INTRAPERSONAL E INTERPERSONAL

MÓDULO 4. EL MINDFULNESS

4.1.- Definición

4.2.- Elementos implicados en su práctica

4.3.- Entrenamiento en mindfulness

MÓDULO 5. APLICACIONES EN LA VIDA DIARIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

5.1 Autoconocimiento.

5.2 Escucha tu yo interior, interpreta tus sentimientos, identifica tus motivaciones para saber contrarrestar tus preocupaciones.

5.3 Relaciones sociales, comunicación y escucha.