



Curso de

INTELIGENCIA EMOCIONAL

INFORMACIÓN GENERAL

Duración: 12 horas

CONTENIDOS

Módulo I

Cómo generar nuevas posibilidades de acción

- Mecanismos de percepción.
- Modelos de generación de resultados.
- Modelos mentales.
- Coherencia del ser humano.

Módulo II

Resolución de Conflictos

- Comunicación, escucha y resolución de conflictos.
- Diferenciar hechos de interpretaciones.
- La columna izquierda: reconocer los pensamientos no expresados.

Módulo III

Emociones y Ciclo Emocional

- Emoción, fisiología, razón y comportamiento.
- El ciclo emocional.
- Distorsiones cognitivas y emocionales.

Módulo IV

Emociones Básicas y Competencias Emocionales

- Emociones básicas (alegría/tristeza, entusiasmo/miedo, gratitud/enfado, orgullo/culpa, placer/dolor, asombro/abulia).
- Autoconciencia, reconocimientos de emociones.
- Competencias emocionales.

Módulo V

Emociones

- Diferencia entre emoción y estado de ánimo.
- Cómo surge la emoción.
- Estrategias de intervención en la emocionalidad.
- La emoción como disposición para la acción.