

ESPECIALISTA EN INTELIGENCIA EMOCIONAL

□ OBJETIVOS:

- Comprender el concepto general de inteligencia emocional.
- Descubrir la importancia de la inteligencia emocional en nuestra vida cotidiana y profesional.
- Conocer y aplicar técnicas y métodos para desarrollar la propia inteligencia emocional.
- Elaborar un plan personal de mejora de la asertividad.

□ CONTENIDOS:

Capítulo I. La inteligencia emocional.

Capítulo II. El lugar asignado a las emociones en el cerebro.

Capítulo III. El valor de la inteligencia emocional.

Capítulo IV. Emociones y sentimientos destructivos e hirientes.

Capítulo V. El poder de la emoción frente a la razón.

Capítulo VI. Desarrollo y evolución de las emociones.

Capítulo VII. Evaluación de la inteligencia emocional. Autoconocimiento emocional.

Capítulo VIII. Las emociones en los conflictos: técnicas de autocontrol emocional y de resolución de conflictos.

Capítulo IX. La automotivación para lograr el éxito.

Capítulo X. Reconocimiento de las emociones ajenas.

Capítulo XI. Las habilidades sociales en las relaciones interpersonales.

Capítulo XII. Cómo mejorar la inteligencia emocional. Aplicación práctica.

Capítulo XIII. Cómo intentar ser medianamente feliz. El don de la búsqueda de la felicidad.

Capítulo XIV. Áreas de aplicación de la inteligencia emocional.

Capítulo XV. Nuevas perspectivas en el campo de la inteligencia emocional.

Anexos.