

## **ESTRATEGIAS Y PARADIGMAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

### **Descripción**

Esta acción formativa conjuga la amplia perspectiva sobre los conceptos fundamentales relacionados con el ámbito emocional junto con una orientación y un planteamiento práctico de la inteligencia emocional. Esta orientado a la formación de profesionales capaces de comprender el pensamiento y el comportamiento humano con el fin de que las personas mejoren su rendimiento e incrementar sus posibilidades de éxito.

Los participantes conocerán herramientas de desarrollo de su potencial personal y profesional, ganar autoconfianza, aumentar el optimismo, incrementar la perseverancia, gestionar mejor las emociones, mejorar la empatía, desarrollar su extroversión y potenciar su iniciativa.

### **Objetivos**

- Analizar los principales conceptos y estrategias para el logro de una adecuada regulación, emocional, así como el reconocimiento de sus beneficios.
- Definir el concepto y las funciones de la inteligencia emocional, así como la importancia de la educación emocional.
- Exponer las diferentes habilidades para el desarrollo de competencias emocionales.
- Desarrollar diferentes técnicas y estrategias correspondientes a procesos, competencias y buenas prácticas por parte de los principales autores de la inteligencia emocional.
- Examinar los principales beneficios de la inteligencia emocional relacionados

### **Audiencia**

Todo publico

### **Prerrequisitos**

No se requiere conocimientos previos

Acceso a internet

**Horas:** 20

### **Contenidos:**

**Unidad 1:** componentes de la inteligencia emocional

**Unidad 2:** educación emocional

**Unidad 3:** dimensión social de la inteligencia emocional

**Unidad 4:** intervenciones psicosociales desde la inteligencia emocional

**Unidad 5:** inteligencia emocional, psicopatología y estrategias de desarrollo emocional

**Unidad 6:** nuevos paradigmas centrados en la inteligencia emocional