OSATOKI SALUD & INDARTEK SOLUCIONES E-LEARNING

CURSO ONLINE

INTELIGENCIA EMOCIONAL PERSONAL

CURSO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PERSONAL

¿POR QUÉ UN CURSO DE HABILIDADES PERSONALES?

Las habilidades en inteligencia emocional nos hacen percibir, comprender y manejar mejor nuestras propias emociones.

Según estudios científicos, un buen manejo de nuestras emociones actúa como factor protector de la carga emocional negativa, disminuyendo síntomas como el estrés, la ansiedad, o la depresión. Estos son problemas que ya tratamos en otros cursos, pero pueden tener un abordaje multifocal, consiguiendo así mejores resultados.

Según un estudio del instituto de investigación Capgemini se constató que **la inteligencia emocional será una habilidad imprescindible en el futuro. Las investigaciones apuntan a que la demanda en este terreno aumentará por seis en los próximos años.**

OSATOKI SALUD

INDARTEK
SOLUCIONES E-LEARNING

OSATOKI SALUD

INDARTEK SOLUCIONES E-LEARNING

CURSO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PERSONAL

ESTRUCTURA DE CONTENIDOS

OBJETIVO

Mejorar nuestras habilidades personales

DURACIÓN

1 Hora

DESTINATARIOS

Todo el personal

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1.INTRODUCCIÓN

- MÉTODO EAG

2.MÉTODO EAG: EMOCIÓN

- Gestión emocional y educación
- Género y emociones
- Importancia de las emociones
- Biología de las emociones
- Ejercicios de emociones

3. MÉTODO EAG: AUTOCONOCIMIENTO

- Autoengaño
- Valores y creencias
- Autoanálisis
- Ejercicios de autoanálisis

4.MÉTODO EAG: GESTIÓN EMOCIONAL

- Introducción
- Tristeza
- Ira
- Miedo
- Ejercicios de gestión emocional