

OBJETIVO:

Analizar y manejar técnicas que faciliten el uso inteligente de las emociones (aptitud personal), para que estas trabajen en nuestro beneficio y podamos aplicarlas en un buen manejo de las relaciones (aptitud social) logrando un impacto personal y laboral.

El participante identificará y analizará algunos rasgos distintivos personales y la forma en que interactúa en su entorno, lo que le permitirá desarrollar las habilidades necesarias para una conducta inteligentemente dirigida.

CONTENIDO:

1.- Características de la Inteligencia Emocional

- Concepto de la Inteligencia Emocional
- Definición de Emoción
- Fisiología de las Emociones

2.- Componentes de la Inteligencia Emocional

- Aptitudes Personales
- Aptitudes Sociales

3.- Desarrollo de la Inteligencia Emocional

- Alfabetización Emocional
- Método S.O.C.S.
- Beneficios y aplicaciones de la Inteligencia Emocional en el ámbito laboral.