

# CURSO

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

**20 HORAS****FORMACIÓN**

## OBJETIVOS

Con este contenido el alumnado mejorará sus habilidades relacionadas con inteligencia emocional, se abarcarán temas como el origen e historia de la inteligencia emocional, el concepto de emociones, los componentes de la inteligencia emocional, el autoconocimiento, autocontrol, empatía, habilidades sociales, así como los beneficios de trabajar la inteligencia emocional y su impacto en el ámbito laboral.



## CONTENIDOS

- Unidad 1. Concepto de Inteligencia Emocional
- Unidad 2. Origen e historia de la IE
- Unidad 3. Las emociones y su uso
- Unidad 4. Componentes de la IE
- Unidad 5. Autoconocimiento
- Unidad 6. Autocontrol
- Unidad 7. Automotivación
- Unidad 8. Empatía
- Unidad 9. Habilidades sociales
- Unidad 10. Beneficios de trabajar la IE
- Unidad 11. Creencias limitantes y sesgos
- Unidad 12. IE en el ámbito profesional