



## DESCRIPCIÓN

### Objetivos:

- Conocer qué es la inteligencia emocional y para qué sirve.
- Conocer las claves esenciales de la inteligencia emocional.
- Saber para qué sirven las emociones.
- Conocer algunas de las emociones que más nos influyen en nuestro comportamiento.
- Ser consciente de la importancia de la gestión emocional sana en las empresas.
- Conocer cómo puede actuar un líder con inteligencia emocional.
- Saber cómo afectan las emociones a nivel grupal en el trabajo.
- Conocer el concepto y las técnicas de Mindfulness.
- Conocer diferentes herramientas para la gestión de las emociones y cómo utilizarlas dependiendo de las circunstancias

## DIRIGIDO A

El curso está dirigido a alumnos interesados en la temática, y permitirá al usuario adquirir los conocimientos y destrezas necesarias para desempeñar funciones relacionadas con la materia.

## REQUISITOS ESPECIALES DE ACCESO Y OBTENCIÓN DEL TÍTULO

### Requisitos de acceso:

- No se establecen requisitos de acceso previos

### Requisitos para obtener la titulación:

- Lectura / Estudio del material didáctico completo
- Visionado de los videos formativos
- Completar el 100% de las autoevaluaciones

### FICHA DEL CURSO



#### Modalidad Elearning

Duración: 25 h

Plazo máximo de realización: 21 días



#### Titulación Otorgada

Inteligencia emocional



#### Título emitido por

**Intedya**  
International Dynamic Advisors



#### Material Entregado

El curso está compuesto por material interactivo, con:

- Videos explicativos de cada unidad didáctica
- Pruebas de evaluación
- Tutorización on line
- Examen Final



## FICHA DEL CURSO



### Modalidad Elearning

Duración: 25 h

Plazo máximo de realización: 21 días



### Titulación Otorgada

Inteligencia emocional



### Material Entregado

El curso está compuesto por material interactivo, con:

- Videos explicativos de cada unidad didáctica
- Pruebas de evaluación
- Tutorización on line
- Examen Final



### Título emitido por

**Intedya**  
International Dynamic Advisors

## TEMARIO

### UD1. ¿Qué es la inteligencia emocional?

- 1.1. ¿Para qué sirve la inteligencia emocional?
- 1.2. Claves esenciales de la I.E. Inteligencia emocional.
- 1.3. La necesidad del optimismo

### UD2. La gestión de las emociones

- 2.1. ¿Para qué sirven las emociones?
- 2.2. El miedo
- 2.3. La ira
- 2.4. La frustración
  - 2.4.1. La aceptación
- 2.5. La resiliencia
- 2.6. El perdón
- 2.7. La gratitud
- 2.8. La asertividad

### UD3. La inteligencia emocional en la empresa

- 3.1. El líder con inteligencia emocional
  - 3.1.1. Efecto Pigmalión en la empresa
- 3.2. Inteligencia emocional grupal
- 3.3. Mindfulness en el trabajo

### UD4: Herramientas

- 4.1. Rueda de la vida
- 4.2. Tengo o elijo
- 4.3. Formulario para identificar creencias limitantes
- 4.4. Transformando creencias
- 4.5. Expresar nuestros sentimientos contando nuestra historia
- 4.6. Cambio de actitud: De negativa a positiva
- 4.7. Autoestima