



COLECCIÓN
Gestión de la Empresa

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SELF-COACHING



Modalidad de impartición: DISTANCIA

Tamaño del material: 17 x 24 cm

Autor/a: Zoraida Rodríguez Vílchez

Horas de Formación: 60

Material Didáctico: Manual de Contenidos, Cuaderno de Ejercicios, CD, Evaluaciones de contenidos, Bloc de notas y set de escritura.

Tutorización: Mediante teléfono y e-mail.

SINOPSIS

El término inteligencia emocional está de moda. Parece que suena en todos lados: telediarios, psicólogos que salen en televisión, en nuestras charlas con amigos... pero ¿sabemos qué significa realmente? ¿Sabemos qué es una emoción?, ¿y la inteligencia? Intentaremos resolver estas cuestiones a lo largo del presente manual y abordar los aspectos fundamentales para mejorar en los demás y en nosotros mismo estos aspectos de la persona para un óptimo desarrollo personal y profesional.

DIRIGIDO A

Curso dirigido a trabajadores que quieran mejorar su capacidad de desarrollo personal y comunicación dentro y fuera de la empresa.

CONTENIDOS

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Inteligencia académica o Coeficiente Intelectual
- Los 3 cerebros
- El Coeficiente Intelectual y la Teoría de las inteligencias múltiples
- Hacia dónde vamos
- Las emociones
- ¿Qué son las emociones?
- Los sentimientos
- Qué es la Inteligencia Emocional
- Inteligencia Intrapersonal
- Inteligencia Interpersonal
- La Inteligencia Emocional Aplicada
- Inteligencia Intrapersonal: ¿cómo gestiono mis emociones?
- Inteligencia Interpersonal

SELF - COACHING

- Coaching: Desarrollo de personas
- Qué es el coaching
- Fases de desarrollo del coaching
- Self-Coaching
- ¿En qué puedes ayudarte?
- Determina tus metas
- Herramientas para el self-coaching