

El término Inteligencia Emocional se refiere a la capacidad humana de **sentir, entender, gestionar y modificar** estados emocionales en uno mismo y en los demás. Inteligencia emocional **no es ahogar las emociones**, sino **dirigirlas y equilibrarlas**.

### 1. Objetivos

- **Concienciar** a los participantes de la importancia de la Inteligencia Emocional para la consecución del éxito personal y laboral.
- **Conocer y comprender** nuestras emociones, combatiendo las negativas y mejorando nuestra automotivación.
- **Saber reconocer las emociones** en los demás y crear empatía para conseguir resultados positivos de nuestras relaciones.

### 2. Contenidos

#### 1.- Inteligencia:

- 1.1 Definición
- 1.2 Tipos

#### 2.- Inteligencia emocional

- 2.1 Orígenes
- 2.2 Definición
- 2.3 ¿Por qué desarrollarla?
- 2.4 Inteligencia Emocional VS Inteligencia Racional

#### 3.- Las Emociones

- 3.1.- ¿qué son?
- 3.2.- Emociones Básicas

#### 4.- Los componentes de la Inteligencia Emocional

- 4.1 Autoconciencia
- 4.2 Autocontrol
- 4.3 Motivación

### 3. Duración: 16 horas