

## **CURSO BÁSICO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL: APRENDE A SER MAS FELIZ A PESAR DE LAS CRISIS**

### **PRESENTACIÓN**

El debate mente vs corazón es antiguo en la historia, pero hoy en día sabemos el complejo papel que juegan las emociones en nuestra vida cotidiana. De hecho la Inteligencia Emocional es tan importante o más que las otras inteligencias. Es necesario aprender, tanto para la vida personal como para la profesional, a percibir tus emociones y las de los demás, regularlas y saber gestionarlas de manera sana. Este curso te dotará de esos aprendizajes.

Según los estudios, las personas que poseen una elevada Inteligencia Emocional son socialmente más equilibrados, extrovertidos, alegres, poco predisuestos a la timidez y a rumiar sus preocupaciones.

**¿Quieres ser una persona más feliz? ¡Apúntate a nuestro curso y comienza desde hoy mismo!.**



### **DESTINATARIOS**

-Este curso está dirigido a **cualquier persona** que quiera conocer más de la Inteligencia Emocional para aplicarla a su vida cotidiana.

-Es para aquellas personas que quieran aprender a controlar sus emociones, a saberlas expresar de forma adecuada y a afrontar la vida con una actitud más positiva.

-Para personas que quieran mejorar sus relaciones personales y profesionales, y que quieran ser mejores jefes, padres, madres, compañeros, hijos, pareja.....en definitiva para aquellos que quieren mejorar.

-Si eres un profesional que trabaja con y para las personas, este curso te proporcionará herramientas muy útiles tanto para ti como para ayudar a las personas con las que trabajas.



## METODOLOGÍA

El curso se realiza con flexibilidad y apertura. El objetivo es adaptar la formación a tus horarios y rutinas y no al revés. Sin horarios y realizado íntegramente a través de Internet.

A través de tu correo electrónico se te facilitarán unas claves de acceso con las que entrarás en el área privada, donde podrás visualizar el material, los enlaces y las evaluaciones. Pero **no estás solo**, en este proceso estarás acompañad@ por mi, para resolver cualquier duda o cuestión que se te plantee.

Dispones de **dos meses** para realizar todas las tareas y obtener tu diploma acreditativo.

## MATERIAL Y DESARROLLO

El curso consta de 40 horas lectivas divididas en 4 módulos. Cada uno de los módulos se estructura de igual manera; se incluye el material teórico necesario y material complementario en forma de enlaces externos a artículos especializados y fuentes originales para cada uno de los temas. Al finalizar cada TEMA te pido que realices una ficha de reflexión. No es un examen, sino una serie de preguntas encaminadas a reflexionar y por tanto a integrar mejor los contenidos aprendidos en ese tema.

Al finalizar cada MÓDULO debes realizar las EVALUACIONES CORRESPONDIENTES. En este caso consistirán en un “caso práctico”. Se plantearán casos reales para ver qué soluciones propones tú después de haber estudiado los contenidos de cada módulo. Este curso se divide en cuatro módulos por lo que **deberás realizar los CUATRO CASOS PRÁCTICOS para obtener tu diploma.**

## DIPLOMA



Tras la superación de este curso y evaluadas tus prácticas, obtendrás un diploma acreditativo de 40 horas lectivas.

**El diploma será enviado vía internet a tu correo electrónico, para que sea más rápido y seguro.**

## PROGRAMA DEL CURSO

### MÓDULO 1- Introducción: ¿Qué es la Inteligencia Emocional?.

### MÓDULO 2- Las emociones.

- 2.1. Definición y componentes.
- 2.2. Las emociones en el cerebro.

### MÓDULO 3- Componentes internos e intrapersonales de la Inteligencia Emocional.

- 3.1. Autoconocimiento emocional.
  - Autoestima. Teoría y ejercicios para mejorar la autoestima.
  - Autoconocimiento. Explicación y realización de ejercicios para mejorar el propio conocimiento.
- 3.2. Autocontrol emocional.
  - Aprender a identificar, gestionar emociones. Ejercicios prácticos de autocontrol emocional.
- 3.3. Automotivación.
  - Ejercitar el PENSAMIENTO POSITIVO.
  - Establecimiento de metas.

### MÓDULO 4- Componentes interpersonales y relacionales con los demás.

- 4.1. Empatía.
  - Definición y práctica de ejercicios que mejoren la empatía.
- 4.2. Manejo de conflictos.
  - Definición de conflicto.
  - Técnicas eficaces de resolución de conflictos.
  - Resolución de un caso práctico utilizando la I. E.
- 4.3. Otras habilidades sociales.



Virginia Pérez  
Coaching estratégico



## FORMA DE PAGO

Puedes realizar el ingreso:

- A través de PayPal pinchando en el icono que encontrarás en nuestra página.
- Mediante transferencia a la cuenta del Banco ING DIRECT, titular Virginia Pérez, número de cuenta: ES32 1465 0310 3718 0063 3543 indicando tu nombre, apellidos y el curso al que te inscribes.

**INVICA, tu invitación al cambio**