

CAPACITACIÓN Y PRODUCTIVIDAD

DESARROLLO HUMANO

I.2 INTELIGENCIA EMOCIONAL

Entregable: Constancia DC-3

Duración: 2-4 horas

Dirigido a: Personal de empresas privadas y servidores públicos

Modalidad: Presencial

Objetivo: Fomentar una gestión adecuada de las emociones y potenciar aquellas que mejoran el bienestar para los participantes, generando ambientes laborales más cordiales y relaciones socioemocionales sanas.

Temas

- i. ¿Qué es y cómo se genera una emoción?
- ii. La importancia del autoconocimiento
- iii. ¿Qué es la Inteligencia Emocional?
- iv. 5 emociones pilares y sus ramas
- v. Observación y concientización de las emociones
- vi. Efectos conductuales y físicos de las emociones
- vii. Gestión adecuada de las emociones
- viii. Beneficios generales de la Inteligencia Emocional