



Curso «Inteligencia emocional»

Objetivos	
	<ul style="list-style-type: none">▪ Tomar conciencia de la necesidad de desarrollar la inteligencia emocional, ingrediente importante para crear un clima positivo.▪ Aprender acerca de cómo actúa el cerebro, el sistema nervioso y las hormonas cuando se desencadenan las emociones.▪ Descubrir las cinco habilidades prácticas de la inteligencia emocional.
Contenido temático	
	<ol style="list-style-type: none">1. ¿Qué es la inteligencia emocional?2. Origen de la inteligencia emocional y beneficios en las distintas áreas de la vida3. ¿Cómo se desarrolla la inteligencia emocional?4. Situaciones para aplicar la inteligencia emocional5. ¿Qué son las emociones?6. Los tres niveles cerebrales7. Carácter y temperamento8. Las hormonas y los neurotransmisores9. Las cinco habilidades prácticas de la inteligencia emocional
Metodología	
	Se desarrolla con teoría y práctica a través del estudio de casos, trabajo en equipo y dinámicas vivenciales.
Duración	
	20 horas