



grupo **CARAC** 

formación

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

FICHA TÉCNICA DEL CURSO



[www.grupocarac.es](http://www.grupocarac.es)



 902 930 678

Denominación de la acción

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

## DURACIÓN:

30 horas

## MODALIDAD:

Teleformación

## OBJETIVOS:

A través del **autoconocimiento y manejo de las propias emociones**, se pretende que las personas participantes en el curso **desarrollen las capacidades** que definen la Inteligencia Emocional, tales como las siguientes:

- ▶ La capacidad de establecer **relaciones amigables** para mejorar el rendimiento laboral.
- ▶ Aumentar las **habilidades sociales**.
- ▶ Obtener una percepción más positiva del entorno mejorando la **motivación**.
- ▶ Mejorar la **empatía** para favorecer la comunicación y comprensión.

## CONTENIDOS:

**Tema 1.** Desarrollo personal y profesional en el entorno de la organización.

**Tema 2.** Lo que buscan los empresarios.

**Tema 3.** Competencia emocional.

**Tema 4.** Capacidades de la Inteligencia Emocional.

**Tema 5.** La intuición.

**Tema 6.** Conocimiento de nuestras fortalezas y debilidades.

**Tema 7.** La motivación.

**Tema 8.** El optimismo.