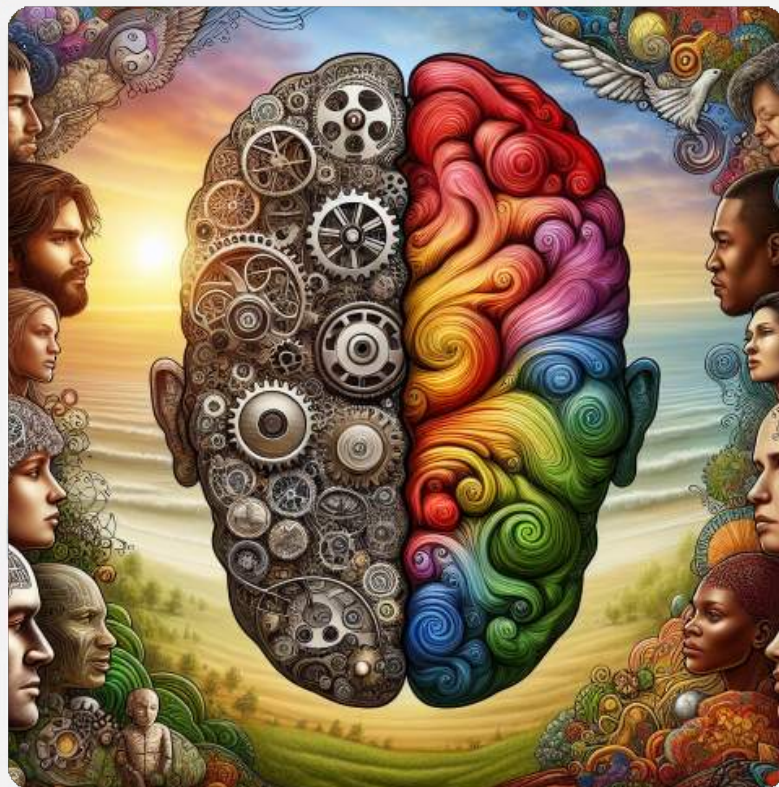




INTELIGENCIA EMOCIONAL

Impartido por: **Capacitaciones GoCursos Spa**

Modalidad
Presencial/Elearning

Reunión con Relator
Costo 0

Incluye
Diploma y Certificado





Objetivo general

Desarrollar habilidades emocionales para mejorar el bienestar personal y profesional. Fomentar la autoconciencia y el manejo de emociones. Facilitar relaciones interpersonales efectivas y empáticas.



Objetivos específicos

- Comprender los componentes de la inteligencia emocional. Identificar y gestionar emociones propias y ajenas. Desarrollar habilidades de comunicación empática.



Modalidad

Presentamos todas las modalidades que ofrecemos a nuestros alumnos.



ONLINE

Clases asincrónicas, entregándote la libertad de estudiar en el momento y lugar que tú decidas.



ONLINE EN VIVO

Clases remotas en vivo, donde profesor y alumnos se conectan e interactúan en tiempo real, en una fecha y horario establecido



PRESENCIAL

Asiste físicamente a las clases, en nuestras salas o en las propias dependencias del cliente.

Temario del curso:

Modulo 1: Introducción a la Inteligencia Emocional

1. Definición y conceptos básicos
2. Importancia en la vida personal y profesional
3. Historia y evolución del concepto
4. Componentes clave de la inteligencia emocional
5. Beneficios de desarrollarla

Modulo 2: Autoconciencia

1. Identificación de emociones
2. Reconocimiento de patrones emocionales
3. Herramientas para aumentar la autoconciencia
4. Impacto de la autoconciencia en la toma de decisiones
5. Ejercicios prácticos de autoconciencia

Modulo 3: Autorregulación

1. Técnicas para el control emocional
2. Estrategias para manejar el estrés
3. La importancia de la flexibilidad emocional
4. Cómo evitar reacciones impulsivas
5. Ejercicios de autorregulación

Modulo 4: Motivación

1. Comprensión de la motivación intrínseca y extrínseca

2. Establecimiento de metas personales
3. Mantener la motivación en situaciones difíciles
4. La relación entre motivación y éxito
5. Ejercicios para aumentar la motivación

Modulo 5: Empatía

1. Definición y tipos de empatía
2. La importancia de la empatía en las relaciones
3. Cómo desarrollar la empatía
4. Barreras para la empatía y cómo superarlas
5. Ejercicios para practicar la empatía

Modulo 6: Habilidades Sociales

1. Estrategias de comunicación efectiva
2. La importancia de la escucha activa
3. Resolución de conflictos interpersonales
4. Desarrollar habilidades de liderazgo
5. Ejercicios de interacción social

Modulo 7: Aplicación Práctica de la Inteligencia Emocional

1. Implementación en el entorno laboral
2. Aplicación en relaciones personales

y mucho más...

Datos del Organismo Capacitador:

Nombre Empresa OTEC:	Capacitaciones GoCursos SPA
Rut:	77919346-2
Giro:	Servicio de Capacitaciones
Dirección	Irrazaval 690 Ñuñoa Santiago de Chile
Cuenta Bancaria	Cuenta Corriente 95466877 Banco Santander
Email:	contacto@gocursos.cl