

***INTELIGENCIA  
EMOCIONAL***



**CANTIDAD DE HORAS: 12hs**

## PROGRAMA

### *CONTENIDO:*

Introducción a la Inteligencia Emocional. Orígenes y evolución de la inteligencia emocional. Breve introducción a las inteligencias múltiples. Las inteligencias múltiples propuestas por H. Gardner.

¿Qué es la inteligencia emocional? CI o CE, ¿cuál es el camino para el éxito? El cerebro emocional. Las cinco dimensiones de la inteligencia emocional. Gestionando emociones. Las emociones ¿Qué son las emociones?

El proceso de emocionar. Emociones básicas; alegría, miedo, enojo y tristeza. ¿Hay emociones "buenas" y "malas"? Cómo reconocer nuestras emociones. Las emociones en la pantalla grande. Ejercitando la emocionalidad. Inteligencia Intrapersonal. ¿Qué es la inteligencia intrapersonal?

Habilidades Intrapersonales. Autoconocimiento como clave del desarrollo personal y profesional. Herramientas de autoconocimiento: Ventana de Johari. Feedback efectivo. Técnicas para entrenar el autocontrol. Automotivación. La Brújula Emocional. ¿Que nos dicen las emociones? Inteligencia Interpersonal. ¿Qué es la inteligencia interpersonal?

Las 4 Habilidades básicas. Comunicación efectiva y el lenguaje corporal de las emociones. Emociones y Corporalidad. Empatía: la clave de la inteligencia interpersonal. La empatía empieza por uno mismo. La empatía como radar social. Técnicas para empatizar. Contagio de emociones positivas: el circuito emocional. Inteligencia Emocional, Manejo de conflictos y Liderazgo. Contacto.