

INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA EL LOGRO DE OBJETIVOS. 16 HORAS.

OBJETIVO

- Asumir la importancia del papel que juega la inteligencia emocional en la toma de decisiones.
- Tener la conciencia de las capacidades y recursos personales.
- Utilizar habilidades de comunicación en el entorno laboral.
- Plantear objetivos personales y profesionales.

CONTENIDO

- El proceso emocional. Emoción y pensamiento.
- Autoconocimiento.
 - Control/regulación emocional.
 - Motivación. Y automotivación.
 - Empatía: distinción de niveles empáticos.
 - Habilidades sociales