

# Inteligencia Emocional

**Duración:** 16 horas

**Objetivo:** El participante desarrollará sus capacidades de interacción a través del uso e implementación de diversas habilidades de la inteligencia emocional, lo que le permitirá alcanzar sus objetivos personales y laborales exitosamente.

**Metodología:** La capacitación podrá ser realizada presencialmente o en línea y, a lo largo de ella, el instructor realizará continuas evaluaciones para verificar los avances del participante y comprobar la efectividad del aprendizaje.

## Temario

### Lección 1. Introducción a la Inteligencia Emocional

- Concepto de inteligencia.
- Inteligencias múltiples.
- Las emociones.
- Inteligencia emocional.
- Hemisferios cerebrales.
- Logro de objetivos y toma de decisiones con inteligencia Emocional.
- Beneficios de la Inteligencia Emocional.

### Lección 2. Las emociones

- Emociones primarias.
- Emociones secundarias.
- Emoción y sentimiento.

### Lección 3. Aptitudes emocionales

- Autoconocimiento.
- Autocontrol.
- Motivación.
- Empatía.
- Artes sociales.

### Lección 4. Autoconocimiento y Autocontrol

- Conceptos.
- Métodos para desarrollar el autoconocimiento.
- Métodos para desarrollar el autocontrol.

- Técnicas para el manejo de las emociones.

### Lección 5. Motivación

- Actitud y Aptitud.
- Estímulos y Motivación.
- Factores de la motivación.

### Lección 6. Empatía

- Relaciones interpersonales.
- Civilización empática.
- Desarrollando la empatía.

### Lección 7. Artes sociales

- Asertividad.
- Proceso asertivo de comunicación.
- Técnicas de comunicación asertiva.
- Comunicación empática.
- Lenguaje verbal y no verbal.
- Manejo de conflictos.
- Habilidades de equipo y liderazgo.

### Lección 8. Inteligencia emocional para el éxito

- Indicadores de inteligencia emocional.
- Técnicas para aumentar la inteligencia emocional.
- Plan personal para el desarrollo de la Inteligencia emocional.