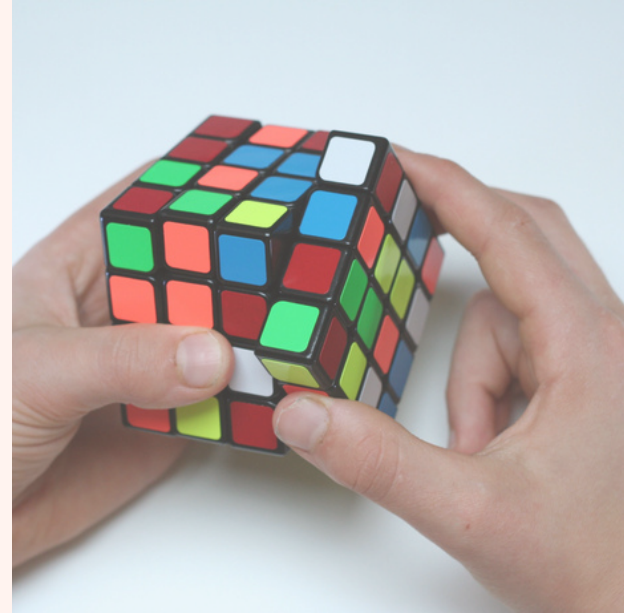


Intel·ligència emocional en acció

Objectius

- **Identificar i comprendre** l'impacte d'un repte personal sobre el qual aplicar Intel·ligència emocional.
- **Desenvolupar les competències i habilitats** d'intel·ligència emocional, de manera que quedin incorporades com a recursos personals a la finalització de la formació.



Programa

1. Els tres pilars de l'intel·ligència emocional en acció:

Prendre més consciència (estar al corrent de què fa)

Més intencional (actuar de la manera que desitja). Més decidit (fer les coses amb una raó)

2. Gestionar els sentiments i emocions:

Discriminant entre les dues coses

Utilitzant aquests coneixements per a dirigir els propis pensaments i accions

3. Passos per la intel·ligència emocional en acció:

Conèixer, escollir i actuar

4. L'impacte i el maneig de les relacions

Com augmentar el nivell d'efectivitat

5. Desenvolupar el benestar

6. Augmentar la qualitat de vida

7 Pla de treball personal



Durada: **15 hores**