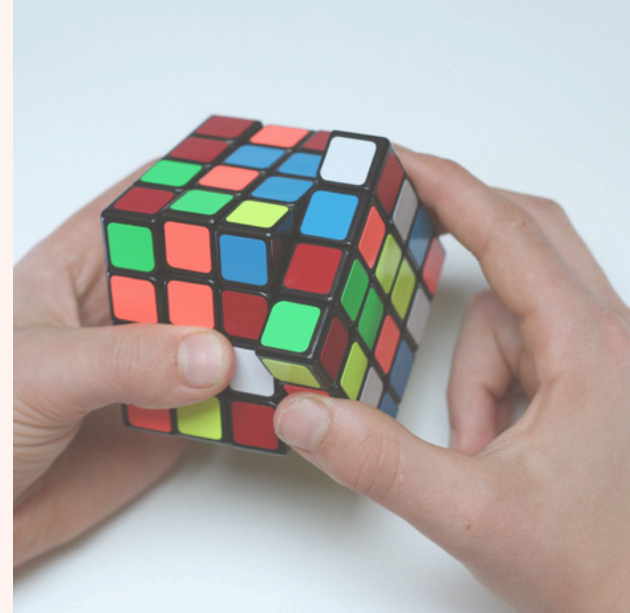


Inteligencia emocional en acción

Objetivos

- **Identificar y comprender** el impacto de un reto personal sobre el que aplicar Inteligencia emocional.
- **Desarrollar las competencias y habilidades** de inteligencia emocional, de forma que queden incorporadas como recursos personales a la finalización de la formación.



Programa

11. Los tres pilares de la inteligencia emocional en acción:

Tomar más conciencia (estar al corriente de lo que hace)
Más intencional (actuar de la forma que desea). Más decidido (hacer las cosas con una razón)

2. Gestionar los sentimientos y emociones:

Discriminando entre ambas cosas
Utilizando estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones

3. Pasos por la inteligencia emocional en acción:

Conocer, escoger y actuar

4. El impacto y el manejo de las relaciones

Cómo aumentar el nivel de efectividad

5. Desarrollar el bienestar

6. Aumentar la calidad de vida

7. Plan de trabajo personal



Duración: **15 horas**