

INTELIGENCIA EMOCIONAL



Modalidad Online

6 horas

Precio: 49,5€/alum.



Modalidad Presencial

Consultar



Certificado acreditativo

Por un servicio de
prevención acreditado



CONTENIDOS

Módulo 1. Emociones

- Unidad 1. ¿Qué son las emociones?
- Unidad 2. Funciones de las emociones
- Unidad 3. Emociones primarias y secundarias
- Unidad 4. Inteligencia Emocional - concepto

Módulo 2. Percepción emocional

- Unidad 5. Autoidentificar emociones
- Unidad 6. Identificar emociones en los demás
- Unidad 7. Aceptar sin juzgar (mindfulness)

Módulo 3. Comprensión emocional

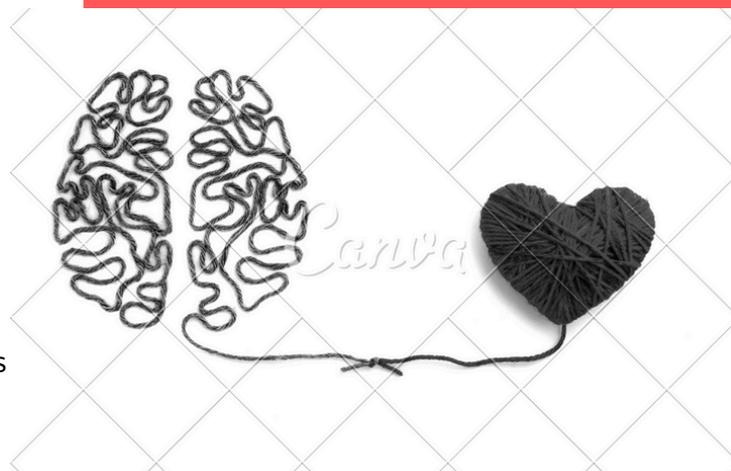
- Unidad 8. Identificar el origen de la emoción
- Unidad 9. Desgranar la emoción
- Unidad 10. Identificar pensamientos asociados

Módulo 4. Facilitación emocional

- Unidad 11. Cómo utilizar las emociones
- Unidad 12. Cómo evitar la explosión emocional

Módulo 5. Gestión emocional

- Unidad 13. Autogestión emocional
- Unidad 14. Gestionar las emociones de otros



METODOLOGÍA

Gamificación

Trabajo en grupos

Role-playing

Estudios de caso

Escenificaciones

Grabaciones

Casos reales

MÁS INFORMACIÓN



IDUE



info-prl@idue.es



www.idue.es