

Contenidos

Tema 1. Importancia y beneficios de la Inteligencia Emocional

Orígenes y evolución de la Inteligencia Emocional

Neurociencia

Beneficios contrastados de la Inteligencia Emocional

Tema 2. Toma de conciencia y autoconocimiento

Conciencia de uno mismo

Autoconocimiento

Emociones, sentimientos y patrones de respuesta emocional

Necesidades psicológicas fundamentales

Tema 3. La autoestima

Diferencia entre autoconcepto y autoestima

Tipos de autoestima

Componentes de la autoestima

Tema 4. Regulación emocional

La preparación y el proceso de las emociones

Tristeza, miedo y enfado

Estrategias de regulación emocional

Plan de regulación emocional

Tema 5. La automotivación

Componentes de la automotivación

Tipos de motivación

Relación entre emoción y motivación

Estados de *flow*

Tema 6. Habilidades sociales

Conciencia social

Conciencia de organización

Gestión de las relaciones

Habilidades de comunicación

Experto en Inteligencia Emocional

Tema 7. Habilidades de vida y bienestar

Psicología positiva

Facilitadores emocionales

Gestión del tiempo

Gestión del cambio

Tema 8. Elaboración de un programa de intervención

Aportaciones de la Inteligencia Emocional

Competencias a desarrollar en un programa

Habilidades del formador

Metodología, recursos y herramientas