

## 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