

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional es un concepto que agruparía cogniciones y conductas útiles para apreciar y expresar de manera justa las emociones propias y las de otros.

## OBJETIVO

Obtener información y realizar prácticas con algunas técnicas que nos permitan:

Conocernos mejor.

Mejorar nuestra capacidad de relacionarnos más adecuadamente con nosotros mismos y con los demás.

Estar en disposición de alcanzar un desempeño personal, social y laboral más útil para nosotros mismos y para los demás.

## CONTENIDOS

¿Qué es la inteligencia emocional?

¿Cociente intelectual o inteligencia emocional?

Las competencias emocionales:

1. Autorregulación
2. Automotivación
3. Autoconocimiento
4. Empatía
5. Habilidades Sociales

La inteligencia emocional y los Recursos Humanos en las Empresas

Evaluación

## METODOLOGÍA

Activa y participativa, con actividades prácticas.