



## **LA INTELIGENCIA EMOCIONAL. PROFUNDIZACIÓN. NIVEL II**

---

### **1. Inteligencia emocional**

- Concepto de Inteligencia y Emoción
- El cerebro emocional
- Para que ser emocionalmente inteligente

### **2. Relaciones interpersonales**

- ¿Qué son las habilidades sociales?
- Conceptos afines

### **3. Comunicación asertiva**

- Conductas asertivas
- Empatía
- Modelo de comunicación asertiva

### **4. Comunicación emocional**

- Mensaje yo - la importancia de hablar en 1º persona en la comunicación
- Feedback vs crítica constructiva

### **5. Mejora del clima laboral - trabajo en equipo y resolución de conflictos**

### **6. Bienestar laboral**

- El bienestar subjetivo
- ¿Quién soy?
- Autoconocimiento

### **7. Gestión del estrés en el trabajo**

- ¿Qué es el estrés?
- Modelo valorativo del estrés
- Síntomas del estrés
- Técnicas de relajación