

INTELIGENCIA EMOCIONAL (I)

1. INTELIGENCIA EMOCIONAL

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

2. NATURALEZA DE LAS EMOCIONES

- Componentes de las emociones
- Emociones, sentimientos y estados de ánimo
- Como se producen las emociones

3. FUNCIÓN DE LAS EMOCIONES

- Tipos de emociones
- Inteligencias múltiples
- Inteligencia Emocional, el modelo de D. Goleman

4. COMPETENCIA EMOCIONAL

- Conciencia Emocional
- Regulación emocional
- Autonomía emocional
- Competencia Social

5. COMPETENCIA PERSONAL

- La fortaleza del yo – La autoestima
- El poder de la confianza

6. AUTOGESTIÓN

- Autocontrol – respuestas reflexivas vs impulsivas
- Adaptabilidad a los cambios

7. MOTIVACIÓN Y EMOCIÓN

- Automotivación
- Compromiso
- Iniciativa y optimismo