



# CURSO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA GRUPOS Y ORGANIZACIONES

El presente curso está enfocado a la optimización de la gestión emocional. La expresión y el reconocimiento de las emociones, tanto nuestras como ajenas, así como la interpretación de las mismas puede ser una herramienta fundamental para el crecimiento personal mejorando nuestro rendimiento en el marco de las organizaciones, así como favoreciendo nuestras relaciones interpersonales y en definitiva nuestra salud.

## **Objetivos:**

- Aprender a reconocer, a interpretar y a expresar las emociones de una manera más eficaz para optimizar nuestro rendimiento en nuestro grupo.
- Desarrollar nuestras Habilidades Sociales como herramienta de comunicación emocional hacia los demás.
- Optimizar nuestro control emocional como gestor de nuestra potencialidad.
- Conocer diversos modelos de relajación y aprender a llevarlos a cabo.
- Aprender a aplicar el Método de Solución de Problemas como eje de cambio.

## **Programa:**

1. La Inteligencia Emocional desde una perspectiva teórica. ¿Qué?, ¿Cuándo?, y ¿Por qué? Cronología y ubicación en el marco de la Psicología. Autores de referencia en este ámbito.
2. Gestión de Emociones: Reconocimiento, interpretación y expresión. Tres pilares para un mismo objetivo.
3. Gestión de las consecuencias Emocionales. Solución de Problemas. Habilidades sociales.
4. Liderazgo al servicio de los demás. Modelos y ejemplos de Liderazgo. Liderazgo Emocional.
5. Psicología Positiva: Estados de ánimo ganadores.
6. Teoría de la Estupidez Humana y puesta en práctica.
7. Técnicas de Relajación y Expresión Corporal para la comunicación emocional.
8. Hábitos de Vida saludable como generadores de emociones intrínsecas.
9. El vínculo entre el Proceso Creativo, las pulsiones y nuestra cotidianeidad.
10. Mecanismos y Procesos Emocionales relacionados con el Proceso Creativo.

**Para más información sobre el curso y costes del mismo,  
consultar con la organización.**