

CURSO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL



Duración del curso
6 horas



Modalidad Online
Disponible



Modalidad Presencial
A consultar



Precio
A consultar



Certificado acreditativo
Por un servicio de
prevención acreditado



CONTENIDOS

Módulo 1. Emociones

- Unidad 1: ¿Qué son las emociones?
- Unidad 2: Funciones de las emociones
- Unidad 3: Emociones primarias y secundarias

Módulo 2. Percepción emocional

- Unidad 4: Autoidentificar emociones
- Unidad 5: Identificar emociones en los demás
- Unidad 6: Aceptar sin juzgar (mindfulness)

Módulo 3. Comprensión emocional

- Unidad 7: Identificar el origen de la emoción
- Unidad 8: Desgranar la emoción
- Unidad 9: Identificar pensamientos asociados

Módulo 4. Facilitación emocional

- Unidad 10: Cómo utilizar las emociones
- Unidad 11: Cómo evitar la explosión emocional


Módulo 5. Gestión emocional

- Unidad 12: Autogestión emocional
- Unidad 13: Gestionar las emociones de otros



MÁS INFORMACIÓN

 info-prl@idue.es

 www.idue.es