

## Objetivos

- ❑ Desarrollar y robustecer su Inteligencia Emocional, para convertirnos en personas mucho más maduras y eficientes ante los ojos de uno mismo y de los/as compañeras/as a través del desarrollo de las cinco claves, que según D. Goleman son: Autoconocimiento, Autorregulación, Motivación, Empatía, Habilidades Sociales
- ❑ Entrenar y potenciar su inteligencia emocional y ofreciéndole recursos prácticos, aplicables a su día a día, con los que desarrollará: Más conciencia y comprensión de emociones y sentimientos (suyos y de los/as demás). Más autoconocimiento y autoestima. Más capacidad para gestionar emociones y ayudar a otros a gestionarlas. Más automotivación para emprender y alcanzar metas personales y profesionales. Más capacidad para *¿conectar¿* con los demás, estableciendo relaciones productivas y desarrollando la capacidad para resolver conflictos. Más creatividad y más capacidad para disfrutar del *¿aquí y ahora?*





## Contenidos

1. DEFINICION DE INTELIGENCIA EMOCIONAL  
Características de las personas con alta y baja inteligencia emocional
2. COMPETENCIAS PERSONALES
  - A) Autoconsciencia .Autoconocimiento (emociones, fragilidad, recursos
    - Ventana Jo-Hari
    - Introspección acompañada.
  - B) Autorregulación de las emociones:
    - Parada de pensamiento - Reestructuración cognitiva
    - Técnicas de respiración - Técnicas de relajación
    - Mindfulness - Cambiando la actitud cambiará la vida
  - C) Automotivación
3. COMPETENCIAS SOCIALES
  - D) Empatía
  - E) Asertividad y Habilidades sociales

**Docente:**  
**Maialen Chamorro**  
Psicóloga

**Dirigido a:**  
**Prioritariamente personas**  
**trabajadoras ocupadas de la CAPV**

## Curso gratuito subvencionado por HOBETUZ

	<b>Calendario:</b>  Junio 2019  3, 4, 5, 6 y 7		<b>Lugar de impartición:</b>  IPACE Centro Formación Plaza del Renacimiento nº 9-2ª Planta Of.12 . Vitoria-Gasteiz
	<b>Horario de las sesiones:</b>  L-M-X-J-V 16:00h a 20:00h		<b>Inscripción:</b>  IPACE Tfno. 945 230 996 E-mail: <a href="mailto:formacion@ipacesl.es">formacion@ipacesl.es</a>