

Curso de Inteligencia emocional



temporing formación

Domina tus emociones, impulsa tu carrera.

En un entorno laboral cada vez más exigente, las competencias técnicas ya no son suficientes. La Inteligencia Emocional se ha convertido en una habilidad clave para liderar, trabajar en equipo, tomar decisiones y manejar el estrés.

- Este curso te brinda herramientas prácticas para reconocer, gestionar y potenciar tus emociones y las de los demás, mejorando tu rendimiento personal y profesional.



"La verdadera fuerza no está en controlar a los demás, sino en dominar tus propias emociones."

Beneficios para los participantes

"La verdadera fuerza no está en controlar a los demás, sino en dominar tus propias emociones."



Mejora la toma de decisiones bajo presión



Aumenta la confianza y la gestión del estrés



Mejora la comunicación y el trabajo en equipo



Desarrolla liderazgo positivo y empatía



Objetivos:

- 
- Comprender qué es la inteligencia emocional y su impacto en el entorno laboral.
 - Mejorar la autoconciencia emocional.
 - Aplicar técnicas para la autorregulación emocional.
 - Crear un plan de mejora personal en inteligencia emocional.

Propuesta de formación.

Introducción a la Inteligencia Emocional

Contenido

- Qué es la Inteligencia Emocional y por qué es tan relevante hoy
- Modelo de Daniel Goleman: autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales
- Beneficios demostrados en el ámbito personal y profesional



Autoconciencia emocional

Contenido

- Reconocer tus propias emociones en tiempo real
- Impacto de las emociones en el comportamiento y la toma de decisiones
- Técnicas de observación interna y registro emocional



Autogestión y regulación emocional



Contenido

- Estrategias para gestionar emociones negativas (ira, ansiedad, frustración)
- Cómo mantener la calma en situaciones de conflicto o presión
- Técnicas de mindfulness y autocontrol práctico

Empatía y conciencia social

Contenido

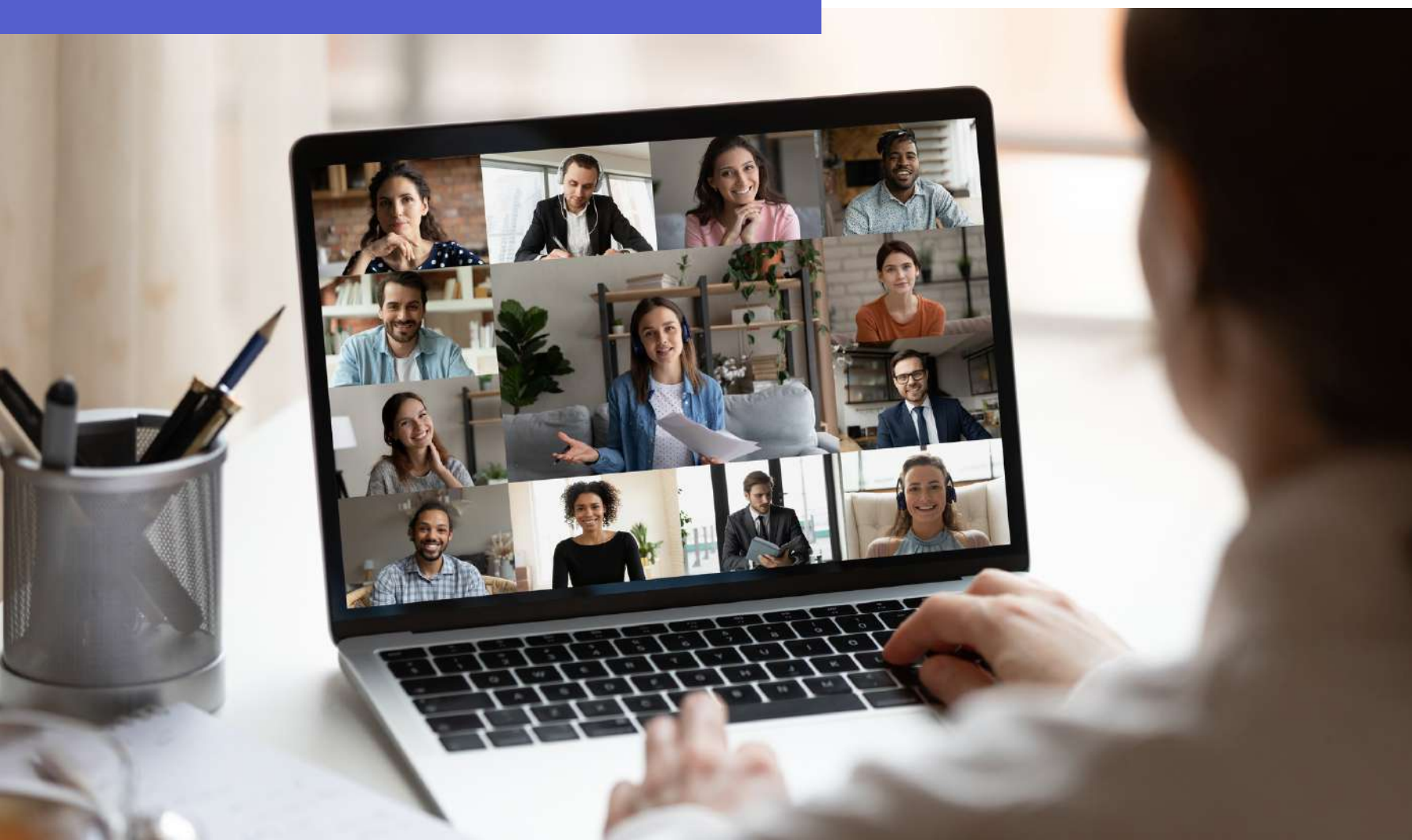
- Diferencia entre empatía cognitiva y emocional
- Escucha activa y comunicación empática
- Cómo entender las emociones ajenas en contextos laborales



Habilidades sociales y gestión de relaciones

Contenido

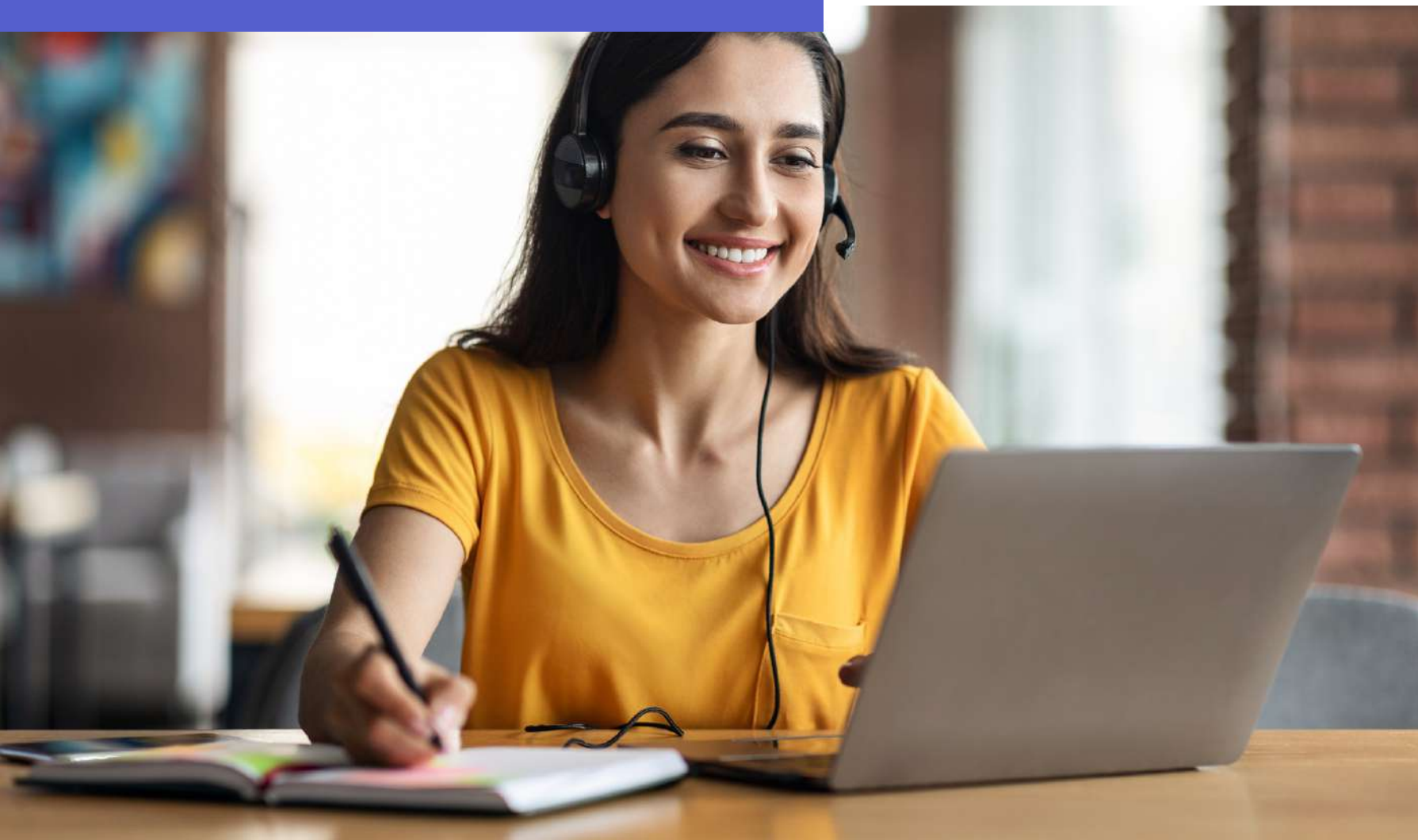
- Cómo construir relaciones positivas y saludables
- Resolución de conflictos desde la inteligencia emocional
- Liderazgo emocionalmente inteligente



Aplicación práctica y plan de acción personal

Contenido

- Autoevaluación de competencias emocionales
- Plan personal de mejora emocional
- Dinámicas de roleplay, casos prácticos y simulaciones



Información.

Presupuesto y horarios.



Online, virtual o presencial



Duración y horarios a medida



Fechas bajo demanda



Precio a consultar dependiendo de las necesidades



Posibilidad de
bonificación
FUNDAE

Y tú, ¿eres temporing?

training@temporing.es

[618 68 80 52](tel:618688052)



temporing formación