



## H0751 LA INTELIGENCIA EMOCIONAL. SENSIBILIZACIÓN. NIVEL 1

10

ÁREA DE DESARROLLO PERSONAL Y PROFESIONAL

**IRAUPENA/DURACIÓN:** 20 Horas

### HELBURUAK/OBJETIVOS:

Importancia de la Inteligencia Emocional para la consecución del éxito personal y laboral. Saber reconocer las emociones en los demás y crear empatía para conseguir resultados positivos de nuestras relaciones.

### PRESTAKUNTZA GUNEA/NÚCLEOS FORMATIVOS:

- 1.- Inteligencia:
  - 1.1 Definición
  - 1.2 Tipos
- 2.- Inteligencia emocional
  - 2.1 Orígenes
  - 2.2 Definición
  - 2.3 ¿Por qué desarrollarla?
  - 2.4 Inteligencia Emocional VS Inteligencia Racional
- 3.- Las Emociones
  - 3.1 ¿Qué son?
  - 3.2 Emociones Básicas
- 4.- Los componentes de la Inteligencia Emocional
  - 4.1 Autoconciencia
  - 4.2 Autocontrol
  - 4.3 Motivación

### BALDINTZAK/REQUISITOS:

#### INFORMAZIOA ETA IZEN-EMATEA/INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

Aldakonea, 36  
20012 Donostia-San Sebastián

Tel: 943326666

[www.nazaret.eus](http://www.nazaret.eus)  
[orienta@nazaret.eus](mailto:orienta@nazaret.eus)

Parte-hartzaileek istripu-aseguru bat dute./Las personas participantes se hallan cubiertas por un seguro de accidentes.