

Área Gestión de Recursos Humanos:

Inteligencia Emocional: Entiende, Siente, Percibe, abre posibilidades en los Desafíos del Siglo XXI

El curso se centra en lo que es más importante para el participante, él mismo, brindando herramientas para que detecte su propósito e identifique sus objetivos, haciéndolos capaces de reconocer como algunas de sus creencias, valores y miedos son obstáculos para su desarrollo personal como profesional.

Poder conocernos, saber que queremos para nuestra vida, tener claro nuestros valores y creencias, reconocer nuestras emociones, es fundamental ya que son quienes determinan nuestra identidad.

La inteligencia emocional es un conocimiento interior que nos transforma como observador, que nos transforma en seres optimistas, empáticos, con gran poder de escucha, indica un camino hacia una vida con realizaciones, marcándonos la diferencia aún en situaciones difíciles.

Por lo antes mencionado en el curso se parte de dos grandes interrogantes:

¿Cómo gestionar las emociones para poder detectar y tomar acción de manera eficiente y que mejoren nuestra calidad de vida y la de otros?

¿Cómo poder convivir con otros, si no me gusta como soy, ni lo que hago?

Para darles respuesta hemos diseñado este curso, donde al participante se le brindarán herramientas y se le acompañará a reflexionar.

OBJETIVOS GENERALES:

Tomar conciencia de tus fortalezas y debilidades. Detectar miedos, excusas y carencias.

Identificar y conectar con tus objetivos

Descubrir como nuestros pensamientos internos dificultan nuestro progreso.

Mejorará su relación consigo mismo y con otros.

Automotivación y disfrute en el trabajo.

Manejo del estrés y las emociones

Gestión de recursos con inteligencia emocional

Programa

Inteligencia emocional

Comunicación y relaciones interpersonales

Automotivación y disfrute.

Creatividad

Gestión de recursos con inteligencia emocional.

Mindfulness o Atención Plena

El curso es un espacio para reflexionar sobre cómo estamos respondiendo a los diferentes estímulos a que nos enfrentamos, analizar porque lo hacemos de esa forma y no de otra, es una oportunidad para aprender herramientas que nos darán la opción de cambiar la forma de ver, incrementar el autoestima, mejorar la confianza, el relacionamiento, aumentar el grado de compromiso e impulsar una evolución tanto profesional como empresarial, otorgándonos la posibilidad de responder de forma emocionalmente inteligente.

“Las emociones son las que mandan en la vida y tú lo sabes mejor que nadie”.

DURACIÓN: 21 horas.

[Ver todos los cursos](#)