

# Inteligencia emocional

## Objetivos

---

Desarrollar habilidades que permitan gestionar nuestros estados emocionales y reconocerlos como verdaderos aliados para interactuar en armonía con nosotros mismos y con los demás.

Curso práctico para alinear de forma experiencial los pensamientos, emociones y acciones para una vida más consciente.

Se trabajan los dos tipos de inteligencia:

- Interpersonal: destreza para escuchar y comprender a los otros, cooperar con ellos y ajustar nuestra conducta y actitud a sus necesidades.
- Inteligencia intrapersonal: capacidad para la introspección, formar una imagen adecuada de lo que uno es y de cómo se comporta, capacidad de modular las emociones según las situaciones, etc.

## Metodología

---

- Todas estas habilidades se trabajarán de forma lúdica y experiencial a través de juegos y ejercicios prácticos para que se puedan integrar estos conocimientos de forma natural.

## Fase de Formación

---

### Contenido

- Introducción sobre las emociones, su función y su relación con el ser humano.
- Habilidades interpersonales: fomentar la escucha y la empatía, habilidades sociales y comunicación con los demás, valoración del trabajo en equipo.
- Habilidades intrapersonales: conocimiento del propio cuerpo, observación y identificación de emociones y pensamientos, estrategias y técnicas para la regulación de las emociones, mejora de la autoestima, relajación y mindfulness.