



CENTRO DE
COACHING
Inteligencia Emocional

EXPERTO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA EL DESARROLLO PERSONAL

CURSO CERTIFICADO POR:



asníe

ASOCIACIÓN NACIONAL DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

PROGRAMA

MÓDULO 1

ÁREA DE CUALIDADES Y COMPETENCIAS DEL PROFESIONAL

- ✓ Definición de INTELIGENCIA EMOCIONAL
- ✓ Pretensión
- ✓ Historia
- ✓ Competencias del profesional
- ✓ Descripción del programa y sus contenidos

MÓDULO 2

AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA

- ✓ ¿Qué es el auto concepto?
- ✓ El enfoque humanista:
¿Es el Yo algo único e indivisible, o está confirmado por distintas partes? Introducción al concepto de “auto-configuraciones”

MÓDULO 3

NECESIDADES PSICOLÓGICAS FUNDAMENTALES

- ✓ Necesidades psicológicas fundamentales: amor, seguridad y libertad
- ✓ Tipología emocional: primarias, secundarias e instrumentales

MÓDULO 4

LECTURAS Y REGULACIÓN EMOCIONAL

- ✓ Patrones de respuesta emocional
- ✓ Pautas de gestión emocional
- ✓ Resentimiento
- ✓ Sentimiento de Culpa
- ✓ Sentimiento de Víctima
- ✓ La espiral de resentimiento, culpa y victimismo

MÓDULO 5

ACTIVACIÓN SALUDABLE

- ✓ Identificación de alteraciones de la activación ¿Qué es el estrés?
- ✓ El estrés como proceso interactivo o transaccional
- ✓ Funciones saludables: El estrés como síndrome general de adaptación
- ✓ Estrés en el ámbito laboral
- ✓ Propuestas para el manejo del estrés

MÓDULO 6

POTENCIANDO EL BIENESTAR

- ✓ ¿Qué son emociones de agrado?
- ✓ La facilitación emocional y los estados de flujo de conciencia
- ✓ Emociones de agrado: felicidad/alegría, esperanza y amor

MÓDULO 7

TRABAJANDO CREENCIAS

- ✓ Test de creencias de Albert Ellis

MÓDULO 8 y 9

INTELIGENCIA INTERPERSONAL- LA RELACIÓN CON LOS DEMÁS Y COMUNICACIÓN

- ✓ El papel de la comunicación en las relaciones sociales
- ✓ El proceso de comunicación
- ✓ Elementos e interferencias en el acto comunicativo
- ✓ Estilos comunicativos como formas de mostrarnos al mundo

MÓDULO 10

EMPATÍA

- ✓ Escucha activa
- ✓ Respuesta empática
- ✓ Definiendo la empatía: aclaraciones terminológicas
- ✓ Fases de la empatía

MÓDULO 11

ASERTIVIDAD

- ✓ Definición
- ✓ Componentes de la asertividad: Cognitivo, Fisiológico y Conductual
- ✓ Derechos Asertivos
- ✓ Feedback y críticas: estrategias de afrontamiento asertivo

MÓDULO 12

HABILIDADES SOCIALES-HABILIDADES CONVERSACIONALES

- ✓ Habilidades conversacionales
- ✓ Resolución de conflictos

AREA PRACTICA

2 talleres vivenciales de inteligencia emocional (obligatorios)



CENTRODECOACHINGMATARO



info@centrodecoaching.es



www.centrodecoaching.es



TEL1: 619761493



937982805



TEL2:

**¡SIGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES PARA NO PERDERTE
NINGUNA NOVEDAD SOBRE TALLERES, CURSOS, REFLEXIONES...!**