

## INTELIGENCIA EMOCIONAL

Las emociones junto con la capacidad de aprendizaje-inteligencia, **son las cualidades más definitorias de nuestra naturaleza**. Las emociones hacen que nuestra **experiencia vital en cualquier situación sea satisfactoria o desagradable**, y condicionan nuestra percepción y conducta. Son también **nuestra fuente de energía**, nos ponen en movimiento y movilizan las energías necesarias para el logro de nuestros objetivos. **Somos seres emocionales**, no atender esta condición y no aprender a **gestionar las emociones** nos pone en “peligro”, y también a los que nos rodean.

Las personas que poseen una Inteligencia Emocional desarrollada son **alegres, asumen sus responsabilidades y expresan sus sentimientos abiertamente**. En general **poseen un tono vital más elevado** que les permite desarrollar muchas actividades gracias a sus energías continuamente renovadas a la vez que están **más protegidas frente a enfermedades y dolencias**.

En general son personas más satisfechas consigo mismas y **más eficaces en sus trabajos o actividades profesionales**. De hecho, el tipo de capacidad que mejor responde a las necesidades que presenta la vida moderna es, precisamente, la Inteligencia Emocional coordinada a su vez con la Inteligencia Social.

Es fundamental trabajar y desarrollar nuestra Inteligencia Emocional para **poner las emociones a nuestro servicio**, es decir, tender hacia una **emoción inteligente** y generar nuevas respuestas emocionales más eficientes frente a las antiguas que no funcionan, todo ello se logra con la **gestión de las emociones**.

### OBJETIVOS FORMATIVOS

- **Apreciar** la relación que hay entre las emociones y el bienestar y desarrollo personal y profesional.
- **Distinguir** la estructura de la Inteligencia Emocional y como las emociones condicionan todos los aspectos de nuestra vida.
- **Manejar** herramientas y técnicas que nos entrenen en la gestión de las emociones.



**Tenemos preparadas actividades y entrenamientos que te permitirán lograr estos objetivos**

### MODALIDAD FORMATIVA COMBINADA

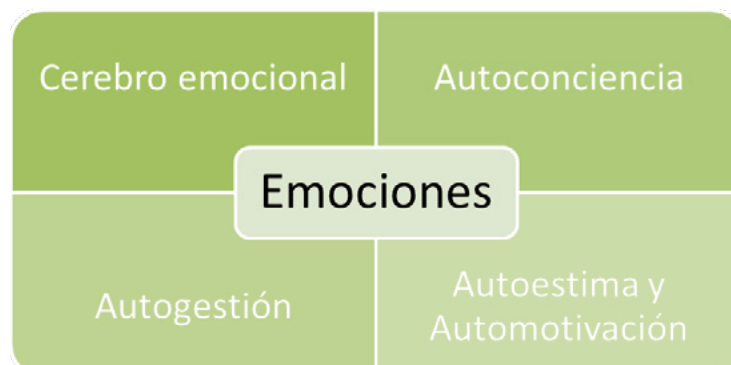
**20 Horas presenciales + 14 días Online**

Consulta la sección **FORMACIÓN PARA LA VIDA** ahí se explica en que consiste el Desarrollo personal y todos los detalles de nuestro enfoque pedagógico.

En la sección **GRATIS** podrás obtener la **GUÍA DE EVALUACIÓN DE ACCIONES FORMATIVAS** que sirve para medir la calidad de cualquier propuesta formativa.

### CONTENIDOS DE APRENDIZAJE

1. Es necesario que entendamos **qué son las emociones, estados de ánimo y sentimientos** y para qué nos sirven las **emociones básicas**.
2. Recordaremos **cómo funciona nuestro cerebro emocional** y veremos en qué consiste la **huella y secuestro emocional**.
3. **Autoconciencia y Autoconocimiento** para desarrollar el observador interno cuidadoso y atento a las reacciones emocionales propias y ajenas. Veremos la **relación que hay entre pensamientos, emociones y acción**.
4. Trabajaremos procedimientos y actividades para la **Gestión emocional** que nos permitan beneficiarnos y poner a nuestro servicio las emociones.
5. Veremos la relación entre emociones, Autoestima y Motivación de forma que nos sirvamos de las emociones para reforzar nuestra autoestima y automotivación.



**Más información:** [formacion@viveaprendecrece.com](mailto:formacion@viveaprendecrece.com)