

Inteligencia Emocional



Duración: 3 horas

Este taller desarrolla habilidades para reconocer y expresar, de manera justa, las emociones propias y las de los demás. Y así, contar con autocontrol, autoconocimiento, empatía y buenas relaciones sociales.

A quién está dirigido

- Cualquier persona que quiera lograr relaciones sanas
- Personal de Recursos Humanos
- Gerentes, Directores, Supervisores
- Personal que tenga relaciones de negociación y acuerdos con otros

Resultados Esperados

- Identificar el nivel de desarrollo de inteligencia emocional personal.
- Desarrollar las características de la inteligencia emocional como habilidades.
- Empezar a desarrollar o reforzar los rasgos de personas con inteligencia emocional.
- Diferenciar las emociones de los sentimientos.

Temario

- Introducción.
- Test para identificar la manera actual como maneja cada participante su inteligencia emocional.
- Conocer las características de la inteligencia emocional.
- Conocer la teoría de las inteligencias múltiples.
- Revisar los diez rasgos de la gente con inteligencia emocional.
- Dinámica motivacional.
- Conocer el manejo de las emociones.
- Ejercicio MATEA.
- Cierre del taller.

Método de Entrega

- Capacitación interactiva para desarrollar los conceptos del taller
- Dinámicas y ejercicios

