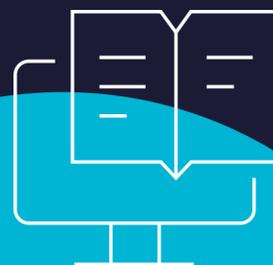


Curso de Especialización

# Inteligencia emocional

48 Horas Académicas



# . Contenido

01

---

Objetivo

02

---

Plan de Estudio

03

---

Metodología de Enseñanza

## . Objetivos

- Conocer qué es la inteligencia emocional y para qué sirve.
- Conocer las claves esenciales de la inteligencia emocional.
- Saber para qué sirven las emociones.
- Conocer algunas de las emociones que más nos influyen en nuestro comportamiento.
- Ser consciente de la importancia de la gestión emocional sana en las empresas.
- Conocer cómo puede actuar un líder con inteligencia emocional.
- Saber cómo afectan las emociones a nivel grupal en el trabajo.
- Conocer el concepto y las técnicas de Mindfulness.
- Conocer diferentes herramientas para la gestión de las emociones y cómo utilizarlas dependiendo de las circunstancias.

01

### Atención Personalizada



Nuestro Centro de Atención y equipo de expertos en e-learning asesorarán y atenderán tus consultas, para el buen desarrollo del proceso académico.



**Duración: 48 hrs. académicas**

## . Plan de Estudio

---

### . Unidad I

#### ¿Qué es la inteligencia emocional?

- ¿Para qué sirve la inteligencia emocional?
- Claves esenciales de la I.E. Inteligencia emocional.
- La necesidad del optimismo

### . Unidad II

#### La gestión de las emociones

- ¿Para qué sirven las emociones?
- El miedo
- La ira
- La frustración
  - La aceptación
- La resiliencia
- El perdón
- La gratitud
- La asertividad

### . Unidad III

#### La inteligencia emocional en la empresa

- El líder con inteligencia emocional
  - Efecto Pigmalión en la empresa
- Inteligencia emocional grupal
- Mindfulness en el trabajo

### . Unidad IV

#### Herramientas

- Rueda de la vida
- Tengo o elijo
- Formulario para identificar creencias limitantes
- Transformando creencias
- Expresar nuestros sentimientos contando nuestra historia
- Cambio de actitud: De negativa a positiva
- Autoestima

# . Metodología de Enseñanza

## . Virtual o E-learning

Brinda la libertad de estudiar de acuerdo a su disponibilidad horaria, rompiendo barreras de tiempo y distancia, monitoreados por un tutor virtual.

## . Aula Virtual

Entorno que facilita la interacción entre los participantes y el especialista, permitiendo la enseñanza-aprendizaje, comunicación, interacción y evaluación del alumno.

El estudiante tiene la capacidad de decidir el itinerario formativo más acorde con sus intereses y podrá acceder al contenido de la plataforma virtual las 24 horas:

# 03

www.cadperu.com

- **Video:** Medio audiovisual que contempla el desarrollo panorámico del tema, con ejemplos que ayuden a entender lo sustancial de cada unidad.
- **Guía de Estudio:** Material que permite al participante fundamentar los contenidos de cada unidad, desarrollar las capacidades, habilidades y destrezas que propone el programa, y solucionar las actividades propuestas.
- **Recursos Complementarios:** Lecturas seleccionadas y/o material audiovisual, a fin de profundizar la comprensión y/o análisis del tema, facilitando la apropiación del contenido y los referentes bibliográficos que complementan la capacitación y enriquecen el conocimiento.
- **Foro:** Entorno de conversación que permite el intercambio de conocimientos y opiniones con la comunidad de estudiantes, desarrollando el pensamiento crítico por medio del diálogo argumentativo y pragmático.
- **Evaluación:** Test que desarrolla el participante al finalizar el curso, permitiéndole evaluar su proceso de aprendizaje.





**22 años**

Comprometidos con el  
Desarrollo Profesional

[www.cadperu.com](http://www.cadperu.com)