

Curso de Inteligencia Emocional

¿Quieres aprender a gestionar tus emociones?

¿Sabes identificar tus emociones?

¿Y las emociones de los demás?



OBJETIVOS

- Adquirir auto-conocimiento. Saber dónde estoy y dónde quiero estar.
- Potenciar la obtención de resultados y las relaciones personales.
- Aprender a gestionar el cambio.
- Potenciar el liderazgo y el éxito.
- Desarrollar la honestidad, responsabilidad y compromiso.
- Adquirir habilidades para percibir, identificar y expresar las emociones.
- Fomentar la habilidad para responder a distintas situaciones.

SESIONES

Sesión 1

- **Introducción al curso:** Breve reseña sobre la Inteligencia Emocional y su evolución en la sociedad para llegar a la conclusión de la necesidad de educación en este ámbito.
- **Experimenta lo que sientes.**
- **Acuerdo de normas** durante el curso y durante las técnicas, como por ejemplo, la puntualidad, la confidencialidad, no comer ni beber durante los procesos, etc.
- **Esquemas mentales:** Obtención de resultados.
- **Honestidad:** Tomar conciencia de lo que pienso, siento y hago. Decidir si lo quiero comunicar o no (Asertividad).
- **Compromiso:** Niveles de compromiso.

Sesión 2

- Tiempo para compartir.
- **Relaciones Interpersonales I:** Diadas, contacto visual, máscaras que llevamos a las relaciones, etc.
- **Gestión del Cambio I:** Estado Actual vs Estado Deseado (tengo que vs quiero).
- **Relaciones Interpersonales II:** "El juego de tu vida". Potenciar "todos ganamos". Dominar mis juegos.

Sesión 3

- Tiempo para compartir.
- **Asumir mi responsabilidad:** Neutralidad de los Eventos, Responsabilidad vs Victimización.

- **Gestión del Cambio II:** Intención. Cómo alcanzar mis visiones.
- **Autoestima:** Recuperar mi palabra.
- **Gestión del Cambio III:** Visualización (Basurero)

Sesión 4

- Tiempo para compartir.
- **Gestión del Cambio IV:** Catarsis
- **Ciclo de la Abundancia I:** Papá y mamá
- **Ciclo de la Abundancia II:** Proceso del perdón.
- **Crea en tu vida:** Las riendas de tu vida. Visualización.
- **Sinergia:** Dar y Recibir Feedback.
- Tiempo para compartir
- **Relaciones Interpersonales III:** Meditación Dinámica.
- Tiempo para compartir
- **Relaciones Interpersonales IV:** Contribución

UNED Baza

Avda. José de Mora, 77
18800 Baza (Granada)
Telf.: 958 86 12 70 / 36
www.uned.es/ca-baza
info@baza.uned.es



Curso de Inteligencia Emocional Nivel 1



D. Miguel Castillo Díaz Dr. En
Psicología por la UGR. Y Profesor- Tutor
de la UNED de Baza. Experto en
Coaching Personal

D. Carlos Juan de San Eloy Experto en
Coaching, Inteligencia Emocional y
Programación Neurolingüística en el
Cuerpo Nacional de Policía

Información e Inscripciones:

Secretaria UNED Baza
Telf. 958 86 12 70 / 36
www.uned.es/ca-baza
Plazas Limitadas

Matrícula 50€
Solicitados Créditos de Libre
Configuración

Coordina

Centro Asociado a la UNED de Baza
Centro de Orientación, Información y
Empleo (COIE Baza)

