

---

**Curso:** **Inteligencia Emocional**

**Metodología:** Presencial

**Ofrecemos:** Curso inicial más soporte por 1 año

**Duración:** **Jornadas: 10 horas / Cursos: 20 horas**

**Planificación:** **Jornadas:** 2 días de 5 horas de 09:00 – 14:00  
**Cursos:** 4 días de 5 horas de 09:00 – 14:00

**Objetivos:** Los objetivos del curso son:

- Manejar nuestras emociones y aplicar esto en la vida diaria.
- Aprender a cambiar las reacciones emocionales.
- Aplicar esto al ámbito laboral.
- Mejorar las relaciones con compañeros de trabajo y el público.
- Sentir mejor con nosotros mismos.

**Contenido:**

Teoría

- Establecer las diferencias entre inteligencia e inteligencia emocional.
- Aprender a reconocer emociones positivas y negativas.
- Darse cuenta de como afecta nuestro lenguaje emocional al entorno.
- Relación entre emociones y adicciones.
- Soluciones practicas.

Técnicas Físicas

Usamos el movimiento y la consciencia corporal para reconocer la respuesta emocional en nuestro cuerpo

- Técnicas Respiratorias- Al calmar la mente, aquietar la respiración, podemos tomar consciencia de la respuesta emocional y darnos el espacio para cambiar la reacción.
  - Relajación psicomotora
-

---

### Técnicas Mentales

- Técnica de sonido y color para equilibrar nuestras emociones.
- Memoria, atención, concentración, percepción, alerta sensorial, presencia.

### Juegos

- Reconociendo nuestras mascararas.
- Representación de personajes,
- Técnicas de presente

### Enfoque

El enfoque será la aplicación a nivel práctico de respuestas emocionales más armoniosas así mejorando nuestra relación con los demás. Así podemos sanar problemas de tipo psicosomático y aumentar nuestros niveles de energía. En el ámbito laboral mejoraremos nuestro rendimiento, comunicación y relación con los compañeros y con el público

---