Curso Inteligencia Emocional

Plan de Estudio

COMUNICACIÓN INTEGRAL
Haciendo futuro con ideas.

Descripción

Con el curso ***Inteligencia Emocional*** aprenderás a identificar, entender y manejar las emociones, desarrollar habilidades sociales que te ayudarán en las relaciones interpersonales, además, como se relacionan el autoconcepto y la autoestima en nuestras vidas y cómo podemos identificar: lo que yo pienso y siento sobre mí, para experimentar la satisfacción de cada uno respecto de sí mismo. También conocerá los tipos de estrés y las técnicas principales para controlarlos.

El curso está estructurado en cuatro unidades, donde encontrarás contenidos teóricos puntuales, junto a prácticas y ejercicios basados en la metodología de aprendizaje en línea o e-learning.

¿Qué aprenderás?

- Aprenderás sobre la inteligencia emocional
- Descubrirás cómo desarrollar y poner en práctica las habilidades sociales.
- Identificarás su nivel de autoconcepto y autoestima.
- Conocerás sobre los tipos de estrés y su manejo.

Dirigido a:

Para todas aquellas personas que quieren aprender cómo manejar sus emociones, profesionales de todas las áreas, estudiantes universitarios y público en general.

Incluye

- Clases en directo.
- Vídeos tutoriales.
- Recursos didácticos descargables.
- Conferencia Magistral.
- Acceso virtual al diplomado por 3 meses.
- Acceso en diferentes dispositivos.
- Tutores online para resolver tus dudas.
- Certificado de participación.

Duración

5 semanas

Contenido

Unidad I: Inteligencia Emocional

- ¿Qué son las emociones?
- La inteligencia emocional.
- Teoría de la inteligencia múltiple.
- Su aplicación en diferente contexto.
- Habilidades propias de la inteligencia emocional.
- Autoevaluación de la inteligencia emocional.
- Ejercicio y práctica.

Unidad II: Estrés y Ansiedad en Tiempos de Crisis

- Decodificando el estrés y la ansiedad.
- Sobrellevando el estrés.
- Alivio y manejo de la ansiedad.
- La mente ansiosa.
- Su cuerpo para una salud óptima.
- Las preocupaciones y el pánico.
- Técnicas de relajación la inducir a la calma.
- Dolor y tragedia.
- Terapia breve.

Unidad III:Identificando la Depresión

- La depresión.
- Tipos de depresión.
- Frecuencias y sus causas.
- Diagnóstico y tipo de depresión.
- Diagnóstico y alivio.

Unidad IV: Habilidades Sociales

- Las habilidades sociales.
- ¿Por qué necesitas habilidades sociales?
- Mejorando tu inteligencia emocional.
- Estrategias para mejorar tus habilidades sociales.
- Construye tu relación con otros.
- Estrategias de gestión de las relaciones.
- La inteligencia emocional: el afecto en tus relaciones y tu trabajo.
- Desarrollando el liderazgo en tu vida

Inversión

RD$ 6,000.00

Forma de pago

- Tarjeta de crédito
- Depósito o transferencia

Transacciones bancarias

Banreservas: Cuenta corriente: 9601879916
a nombre de CI Comunicación Integral, SRL.
RNC: 131805851
Correo electrónico:
ci.comunicacionintegral@gmail.com

**Para completar el proceso de inscripción debes enviar el comprobante de la transacción vía correo electrónico, indicando tu nombre, datos del curso pagado.*

Contacto

Oficina: 809-476-9975
WhatsApp: 829-773-9975
Calle Ana Teresa Paradas No. 10, Mirador Sur,
Santo Domingo, República Dominicana.

Certificado

El participante del Curso de ***Inteligencia Emocional*** se puede certificar cuando complete todas las actividades, estudios de casos o proyecto que evidencian los conocimientos y competencias desarrolladas.

COMUNICACIÓN
INTEGRAL
Haciendo futuro con ideas.