



Curso Inteligencia Emocional

Plan de Estudio



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.

Dirigido a:

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

¿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.

Soluciones empresariales

- Presencial o virtual
- Grupos online 6+ participantes
- InHouse desde 10 participantes
- Contenidos personalizados
- Plataforma interactiva moderna

- Clases en vivo.
- Videos tutoriales.
- Clases grabadas para repaso
- Recursos descargables.
- Acceso en diferentes dispositivos.
- Actividades para desarrollar habilidades.
- Práctica de campo
- Tutores online para resolver tus dudas.
- Certificado de participación y/o aprobación

 **¿Qué necesitas?**

- Laptop
- Acceso a internet

 **Contenido****Unidad I: Inteligencia Emocional**

- ¿Qué son las emociones?
- La inteligencia emocional.
- Teoría de la inteligencia múltiple.
- Su aplicación en diferentes contextos.
- 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 para inducir 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.

Modalidad

100% Virtual

Duración

- 16 horas
- 5 semanas

Inversión

RD\$ 8,000.00

Forma de pago

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 evidencien los conocimientos y competencias desarrolladas.



