

Curso

# Inteligencia Emocional



**Desarrolla tus cualidades y alcanza tus metas a través del conocimiento y la regulación emocional.**

Percibir con claridad las emociones, identificarlas, y sobretodo, regularlas, son habilidades esenciales en la vida.

Y lo son, para lograr vínculos afectivos saludables y de calidad, relacionarnos mejor con los demás, empatizar con facilidad, lograr una mejor interacción con los demás, y en definitiva, abrir las puertas a mayores posibilidades de desarrollo personal, y social o laboral.

## Objetivos

Comprender la importancia que tienen las emociones y el concepto de inteligencia aplicado a ellas, para lograr nuestro bienestar y el de nuestro entorno, y lograr cumplir los objetivos a los que aspiramos en la vida.

## Programa

1. ¿Qué es y para que sirve la inteligencia emocional?.
2. El uso inteligente de las emociones.
3. Comprender las emociones.
4. Regular las emociones

## Destinatarios

Público en general interesado en desarrollar y mejorar sus habilidades en inteligencia emocional que comprenden la percepción, expresión, uso, comprensión y regulación de emociones.

## Fechas, horarios y precios

Consultar programa [aquí](#)