



## CTRG0007 | PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL 30 horas

### OBJETIVO GENERAL:

Interpretar la inteligencia emocional para aplicarla de manera transversal en diferentes contextos.

### CONTENIDOS:

#### 1. IDENTIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES

##### 1.1. Identificación de las emociones

###### 1.1.1. Emociones básicas

###### 1.1.2. Manejo de la aceptación

###### 1.1.3. Dominio de la resiliencia

###### 1.1.4. Aplicación del perdón

###### 1.1.5. Formulación de la gratitud

##### 1.2. Gestión emocional y salud

###### 1.2.1. Definición de ecología emocional

###### 1.2.2. Mejora del clima y la comunicación laboral

###### 1.2.3. Construcción de relaciones interpersonales saludables

#### 2. APLICACIÓN DE HERRAMIENTAS PARA UNA BUENA GESTIÓN EMOCIONAL

##### 2.1. Aplicación de herramientas

###### 2.1.1. Liderazgo y el efecto Pigmalión

###### 2.1.2. Diseño de la rueda de la vida

###### 2.1.3. Diferenciación entre tengo vs elijo

###### 2.1.4. Transformación de creencias limitantes



# Programa formativo

---



CONSEJERÍA DE ECONOMÍA,  
HACIENDA Y EMPLEO



MINISTERIO  
DE TRABAJO  
Y ECONOMÍA SOCIAL

SERVICIO PÚBLICO  
DE EMPLEO ESTATAL  
**SEPE**

2.1.5. Narración de nuestra historia

2.1.6. Cambio de actitud

2.1.7. Ampliación de la autoestima

2.1.8. Incorporación del mindfulness