



HERRAMIENTAS PARA EL DESARROLLO PERSONAL

DURACIÓN: 10 horas

CRÉDITOS ECTS: 0

OBJETIVOS

1. Aprender las características que definen el concepto de inteligencia emocional.
2. Aprender el concepto de autoconocimiento y a utilizar las herramientas para trabajar en su desarrollo.
3. Aprender el concepto de autocontrol y a utilizar las herramientas para trabajar en su desarrollo.
4. Aprender el concepto de automotivación y a utilizar las herramientas para trabajar en su desarrollo.
5. Identificar los beneficios que la inteligencia emocional aporta en el desarrollo de la persona tanto consigo misma como con el entorno.

PROGRAMA CONTENIDOS

Unidad 1. Concepto de Inteligencia Emocional

1. ¿Qué es la inteligencia emocional?

1.1. Definición de inteligencia emocional

1.2. ¿Cómo se identifica la inteligencia emocional?

1.3. Impacto de la inteligencia emocional en la vida de las personas

2. La teoría de las inteligencias múltiples

Unidad 2. Autoconocimiento

1. Autoconocimiento
2. ¿Qué beneficios nos aporta el autoconocimiento?
3. Herramientas para trabajar el autoconocimiento
 - 3.1.DAFO, FODA, o SWOT
 - 3.2.Imagen pública
 - 3.3.Rueda de la vida
 - 3.4.Cualidad central

Unidad 3. Autocontrol

1. Autocontrol
2. ¿Qué beneficios nos aporta el autocontrol?
3. Herramientas para trabajar el autocontrol
 - 3.1.Autorregistros
 - 3.2.Reatribución
 - 3.3.Metas y objetivos SMART
 - 3.4.Refuerzo positivo

Unidad 4. Automotivación

1. Motivación
2. ¿Qué beneficios nos aporta la automotivación?

3. Herramientas para trabajar la automotivación

3.1.Búsqueda de inspiración

3.2.Obstáculos como impulsos

3.3.Superar barreras mentales

3.4.Positividad