



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