



# INESEM

BUSINESS SCHOOL

***Especialista en Inteligencia Emocional, Desarrollo Personal y de las Capacidades***

+ Información Gratis

titulación de formación continua bonificada expedida por el instituto europeo de estudios empresariales

# ***Especialista en Inteligencia Emocional, Desarrollo Personal y de las Capacidades***

**duración total:** 200 horas

**horas teleformación:** 100 horas

**precio:** 0 € \*

**modalidad:** Online

\* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

## ***descripción***

Este curso en Inteligencia Emocional, Desarrollo Personal y de las Capacidades le ofrece una formación especializada en la materia. Las técnicas de control y las habilidades de inteligencia emocional son prácticas y destrezas fundamentales en situaciones donde confluyen varias personas y en concreto en el aspecto laboral. Con la realización del presente curso en Inteligencia Emocional, Desarrollo Personal y de las Capacidades se pretende dar una oportunidad solvente para aquellos que, aun estando integrados perfectamente en su puesto de trabajo, deban actualizar y ampliar conocimientos para la superación personal.



**+ Información Gratis**

## *a quién va dirigido*

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo que deseen adquirir o perfeccionar sus conocimientos técnicos en este área.

## *objetivos*

- Aprender los conceptos claves sobre la inteligencia emocional.
- Conocer distintas habilidades relacionadas con la inteligencia emocional.
- Aprender diferentes técnicas para aumentar la inteligencia emocional.

## *para qué te prepara*

Este curso en Inteligencia Emocional, Desarrollo Personal y de las Capacidades prepara para aprender los conceptos claves sobre la inteligencia emocional, conocer distintas habilidades relacionadas con la inteligencia emocional y aprender diferentes técnicas para aumentar la inteligencia emocional.

## *salidas laborales*

Formadores, Psicólogos, Coaching Empresarial, Pedagogos, Profesores, Educadores, Instructores, etc.

## titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de INESEM vía correo postal, la Titulación Oficial que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/máster, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Instituto Europeo de Estudios Empresariales).



### INSTITUTO EUROPEO DE ESTUDIOS EMPRESARIALES

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación  
EXPIDE LA SIGUIENTE TITULACIÓN

#### NOMBRE DEL ALUMNO/A

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

#### Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación INESEM en la convocatoria de XXXX  
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX- XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en  
Granada, a (día) de (mes) de (año)

La dirección General

MARIA MORENO HIDALGO

Firma del alumno/a

Sello

NOMBRE DEL ALUMNO/A



## forma de bonificación

- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los seguros sociales que la empresa paga cada mes a la Seguridad Social.

## metodología

El alumno comienza su andadura en INESEM a través del Campus Virtual. Con nuestra metodología de aprendizaje online, el alumno debe avanzar a lo largo de las unidades didácticas del itinerario formativo, así como realizar las actividades y autoevaluaciones correspondientes. Al final del itinerario, el alumno se encontrará con el examen final, debiendo contestar correctamente un mínimo del 75% de las cuestiones planteadas para poder obtener el título.

Nuestro equipo docente y un tutor especializado harán un seguimiento exhaustivo, evaluando todos los progresos del alumno así como estableciendo una línea abierta para la resolución de consultas.

El alumno dispone de un espacio donde gestionar todos sus trámites administrativos, la Secretaría Virtual, y de un lugar de encuentro, Comunidad INESEM, donde fomentar su proceso de aprendizaje que enriquecerá su desarrollo profesional.

## materiales didácticos

- Manual teórico 'Inteligencia Emocional, Desarrollo Personal y de las Capacidades'





## profesorado y servicio de tutorías

Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado “Guía del Alumno” entregado junto al resto de materiales de estudio.

Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional.

Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta en un plazo máximo de 48 horas.

- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.

- **A través del Campus Virtual:** El alumno/a puede contactar y enviar sus consultas a través del mismo, pudiendo tener acceso a Secretaría, agilizando cualquier proceso administrativo así como



## *plazo de finalización*

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la misma duración del curso. Existe por tanto un calendario formativo con una fecha de inicio y una fecha de fin.

## *campus virtual online*

especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cursos de modalidad online, el campus virtual de inesem ofrece contenidos multimedia de alta calidad y ejercicios interactivos.

## *comunidad*

servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

## *revista digital*

el alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

## *secretaría*

Este sistema comunica al alumno directamente con nuestros asistentes, agilizando todo el proceso de matriculación, envío de documentación y solución de cualquier incidencia.

Además, a través de nuestro gestor documental, el alumno puede disponer de todos sus documentos, controlar las fechas de envío, finalización de sus acciones formativas y todo lo relacionado con la parte administrativa de sus cursos, teniendo la posibilidad de realizar un seguimiento personal de todos sus trámites con INESEM

## programa formativo

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA INTELIGENCIA

- 1.La Inteligencia
  - 1.- Inteligencia y capacidad de aprendizaje
- 2.Inteligencia Interpersonal
- 3.Inteligencia Intrapersonal
- 4.Breve Historia de la medición de la Inteligencia
  - 1.- Orígenes de los test de Inteligencia
  - 2.- Aportaciones de los test de Inteligencia

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. EMOCIÓN

- 1.¿Qué es la emoción?
- 2.La importancia de experimentar emociones
  - 1.- Funciones adaptativas
  - 2.- Funciones sociales
  - 3.- Funciones motivacionales
- 3.Valoración de situaciones y puesta en marcha de las emociones
- 4.Manifestaciones de la emoción
  - 1.- Nivel fisiológico
  - 2.- Nivel comportamental
  - 3.- Nivel cognitivo
- 5.Conceptos relacionados que no son emociones

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. INTELIGENCIA EMOCIONAL

- 1.Concepto de Inteligencia emocional
  - 1.- Aspectos biológicos de la inteligencia emocional
  - 2.- Origen de la inteligencia emocional
- 2.Componentes de la Inteligencia emocional
  - 1.- Conciencia emocional
  - 2.- Control de las emociones
  - 3.- La motivación
  - 4.- Empatía
  - 5.- Relaciones sociales

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. PERSONALIDAD, AUTOCONOCIMIENTO E INTELIGENCIA EMOCIONAL

- 1.Introducción
- 2.Conocerse a sí mismo
- 3.Honestidad emocional
- 4.Energía emocional
- 5.Retroinformación emocional

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. HABILIDADES RELACIONADAS CON LA IE (I)

- 1.Asertividad y empatía
  - 1.- La asertividad
  - 2.- La empatía
- 2.Autoestima
  - 1.- Formación de la autoestima
  - 2.- Técnicas para mejorar la autoestima
- 3.Habilidades de comunicación: el lenguaje emocional

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. HABILIDADES RELACIONADAS CON LA IE (II)

- 1.Control del estrés y la ansiedad
  - 1.- La ansiedad



2.- Técnicas para el control del estrés y la ansiedad

2.Negociación y resolución de conflictos

1.- Técnicas de resolución de conflictos: la negociación

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. TÉCNICAS PARA AUMENTAR LA IE**

1.Pensamientos positivos

2.Imaginación/visualización

3.Reestructuración cognitiva

4.Resolución de problemas

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. PSICOTERAPIA EMOCIONAL**

1.Definición de psicoterapia

2.Psicoterapia centrada en las emociones

1.- Trabajo con las emociones básicas

3.Control emocional

4.Aproximación a la Psicología positiva

5.Terapia Transpersonal

6.Mindfulness. Psicoterapia y bienestar

7.Abordaje corporal de las emociones

1.- Risoterapia

2.- Arteterapia

3.- Danzaterapia

4.- Focusing

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. TÉCNICAS DE AUTOCONTROL**

1.Imaginación/Visualización

2.Entrenamiento asertivo

3.Técnica de control de la respiración

4.Administración del tiempo

5.La relajación

1.- Técnicas de relajación

2.- La relajación progresiva y el entrenamiento autógeno

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. TÉCNICAS COGNITIVAS**

1.Solución de problemas

2.Detención del pensamiento

3.La inoculación del estrés

4.La sensibilización encubierta

5.Terapia racional emotiva de Ellis

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 11. TÉCNICAS GRUPALES**

1.Dinámicas de grupos

1.- Role-playing (Desempeño de papeles)

2.- Brainstorming (Tormenta de ideas)

3.- Clínica del rumor

4.- Confianza

5.- Comunicación

6.- Cooperación

2.Programa de inteligencia emocional

