

MOOC Training

– Inteligencia Emocional –

TEMARIO

MÓDULO 1. FUNDAMENTOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Vídeo 1:
 - Visión general de la inteligencia emocional.
 - Fisiología básica del cerebro humano
 - El papel de la amígdala en las emociones.

- Vídeo 2:
 - El lóbulo prefrontal como inhibidor de emociones desproporcionadas.
 - Concepto de Inteligencia Emocional.
 - Las herramientas de la Inteligencia Emocional.

- Vídeo 3:
 - Técnicas de Magia Aplicadas a la Empresa®: Auto-control.

MÓDULO 2. LA PRÁCTICA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Vídeo 1:
 - Familias de las emociones.
 - Tipos de personalidad.
 - Revaloración cognitiva.

- Vídeo 2:
 - Autocontrol.
 - Técnicas de autocontrol.
 - Liderazgo e Inteligencia Emocional.

- Vídeo 3:
 - Técnicas de Magia Aplicadas a la Empresa®: Pensamiento Blanco y Negro; Técnica de contar hasta 10.