



**Duración:** 4 horas

**Participación:** 8-25 personas

## **BENEFICIOS**

La inteligencia emocional implica visitar y revisar nuestras emociones y tener consciencia de ellas

Ser inteligente emocionalmente es saber dirigir nuestra energía vital a alcanzar nuestros sueños

# **TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL**

PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES

## **ABSTRACTO**

El camino hacia el bienestar inicia en uno. La inteligencia emocional empieza con el autoconocimiento; nos conecta con nuestras intenciones de vida y nos ayuda a regular los botones que disparan nuestro modo reactivo. El autocontrol es el primer paso hacia el crecimiento personal. El siguiente paso es construir relaciones interpersonales que sumen valor a nuestro entorno y nos acerquen a nuestros objetivos de vida. Eso es el significado de inteligencia emocional.

## **OBJETIVOS**

- Conocer y practicar técnicas de consciencia y autoconocimiento.
- Aprender a silenciar los juicios para construir relaciones productivas.
- Cobrar consciencia de fenómenos psicosociales para interactuar con inteligencia emocional frente a ellos.

## **TEMARIO**

1. El camino para llegar a ser emocionalmente inteligente en las relaciones interpersonales.
2. Prácticas de autoconocimiento y autorregulación. Técnicas para generar empatía en las relaciones.
3. Conocer cuáles con los fenómenos psicosociales más comunes que nos alejan de la inteligencia emocional.
4. Técnicas para fortalecer las habilidades en la interacción social

