

**Aprende a gestionar tus emociones para mejorar las relaciones con el entorno y ser más resolutivo a la hora de solventar problemas**

**“La inteligencia emocional representa el 80 por ciento del éxito en la vida”, Daniel Goleman**



La Inteligencia Emocional es aquella aptitud del ser humano que nos permite tomar consciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones, adoptar una actitud empática y social.

Aprende a conocer y controlar tus emociones, a expresarlas adecuadamente y a proyectar una actitud optimista frente a la vida, que te permitirá mejorar tu equilibrio personal, laboral y social.

## Dirigido a:

Personas que quieren conocer qué es la inteligencia emocional y con qué finalidad es interesante desarrollarla.

## Objetivos:

- Conocer en qué consiste la inteligencia emocional, potenciando el autoconocimiento como base para el desarrollo emocional.



## Duración, calendario y lugar:

Duración: **8 horas**



# Inteligencia emocional aplicada a la empresa



Barcelona, 25 de mayo de 2018, de 09:00 a 14:00 y de 15:00 a 18:00h

**Tempo Consultoría Integral**

**Av. Diagonal, 442, 3º 2ª, 08037 Barcelona, Casa Comalat**



Tel 93.611.63.60

## Programa:

1. Fisiología del cerebro
2. Concepto de emoción y sus funciones
3. La emoción y los estados emocionales
4. El poder de las emociones y los conflictos emocionales
5. Atención y percepción de nuestras emociones: taller
6. Regulación de nuestras emociones: taller
7. Empatía: taller



**Importe: 175,00€**

**Formación bonificable**

¡Bonifícate este curso! **Tempo** puede realizar las gestiones ante la Fundación Estatal. ¡Bonifícate este curso!

**Importe bonificable: 104€**

