

# Educación Continua

TECNOLÓGICO DE MONTERREY



## Taller

# Inteligencia Emocional

---



Tecnológico  
de Monterrey

## Objetivo

Capacítate para distinguir tus propios procesos emocionales y los de los demás. Aprende a fomentar verdaderas relaciones de crecimiento humano dentro de tus ámbitos laborales y fuera de ellos.

## Beneficios del programa:

- Podrás enmarcar las emociones en un esquema fácil y comprensible con el fin de hacerlas más fáciles de manejar.
- Establecerás relaciones interpersonales significativas a través del conocimiento, comprensión y uso de las propias emociones.
- Lograrás disminuir conflictos interpersonales y mejorarás tu calidad de vida.

## Dirigido a:

Gerentes, directivos y a toda persona interesada en el tema.

## Contenido del programa

El Taller Inteligencia Emocional consta de **un módulo**, que suma **24 horas** de estudio en total.

### Módulo 1. Inteligencia Emocional

(24 horas)

- Consciencia de uno mismo
- El flujo de las emociones
- Reconociendo emociones auténticas vs. emociones no auténticas
- Equilibrio anímico y madurez emocional
- Empatía y otras artes sociales
- Control de impulso
- Argumentos de vida
- Autogestión emocional

***Permítenos asesorar tu trayectoria profesional, será un gusto atenderte personalmente.***