

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

Permitenos asesorar tu trayectoria profesional, será un gusto atenderte personalmente.