

INTELIGENCIA EMOCIONAL

OBJETIVO:

- Conocer e identificar las distintas emociones básicas que existen y de que forma afectan a nuestra conducta.
- Proponer herramientas para poder gestionar las emociones.

DURACIÓN

120 min.

CONTENIDOS

- Inteligencia emocional
 - Definición y conceptos básicos sobre IE y emociones
 - Gestión emocional vs control emocional
 - Neurofisiología de las emociones
- Conociendo las emociones
 - Las emociones básicas
 - Finalidad adaptativa de las emociones
 - Las emociones en el cuerpo
 - Identificación de emociones y análisis funcional de las mismas
- Proceso de gestión de emociones
 - Identificar nuestras emociones
 - Usar las emociones
 - Comprender emociones
 - Manejar emociones

El objetivo de las jornadas, es la sensibilización de los trabajadores y no constituye en ningún caso una formación específica en materia de Prevención de Riesgos Laborales