



Curso

Inteligencia Emocional



Objetivo:

- Comprender las bases psicológicas, fisiológicas y conductuales de las emociones.
- Manejar herramientas para desarrollar las 5 habilidades de la Inteligencia Emocional.

Temario:

¿Por qué estudiar IE?:

- Los 3 lenguajes.
- Definición de IE.
- Habilidades de la IE.
- ¿Qué es la autoconciencia emocional?
pasos de la autoconciencia.
- Ejercicios para desarrollar la autoconciencia emocional.

Definición de emoción:

- Una nueva visión sobre las emociones.
- La actitud frente a las emociones.
- Las emociones como herramientas.
- Validar las emociones.
- El aprendizaje de las emociones.
- Ejercicios para desarrollar la autoconciencia emocional.

El autocontrol emocional:

- Definición de autocontrol.
- ¿Qué podemos controlar de nuestras emociones?
- ¿Por qué es necesario controlar nuestras emociones?
- ¿Por qué nos cuesta tanto controlar nuestras emociones?
- ¿Qué hacer con nuestras emociones?
- Vicios en el manejo de las emociones.
- Diferencias entre controlar y reprimir.
- ¿Qué es la represión de emociones?

Etapas del desarrollo de una emoción:

- La intensidad emocional.
- Expresión emocional: no verbal y verbal.
- Comunicación emocional.
- Reglas para la comunicación emocional.

Aprendiendo a administrar las principales emociones:

- Enojo.
- Miedo.
- Tristeza.
- Alegría.
- Preocupación.

Duración: Este curso consta de 25 horas que serán impartidas en sesiones mensuales.

Horario: sábado de 9:30 a 14:30 horas.

Facilitadores:

Rodolfo Guevara Escobar.

Licenciado en Educación con especialidad en Filosofía. Maestría en Educación para la Paz. Diplomado en Filosofía Universal, Diplomado en Desarrollo Humano, Especialidad en manejo de grupo por la Universidad Albert Einstein.

Docente investigador de la Organización Internacional para el Desarrollo Humano en el área de educación. Director de Instituto de Desarrollo Humano en Monterrey. Docente en la Universidad virtual del Tecnológico de Monterrey en cursos de formación docente en valores y en la UAE en Monterrey en Inteligencia Emocional, Herramientas para la Autotrascendencia, Trascendiendo el ego, Hábitos de vida sana, sinergia y cooperación.

María Eugenia Londoño Quiroga.

Maestra en Educación para la Paz (Universidad Albert Einstein, México).

Licenciada en Psicología. Diplomado Origen Psicológico de las Enfermedades. Diplomado en Terapia Gestalt. Centro de Investigaciones y Entrenamiento en Psicoterapia Gestalt. Fritz Perls., S. C. Diplomado en Psicodrama. Seminario Empowerment. Seminario Internacional de Profundización en Terapia Familiar en Dificultades Escolares y de Salud. Seminario Internacional de Sexualidad, Amor y Vida en Pareja. Curso de profundización en Terapia Familiar, Modelo Sistemático Estructural. Docente Universitaria en Psicología y Desarrollo Humano. Con más de 20 años de experiencia en psicoterapia individual, pareja y familia. Conferencista, con más de 15 años en el área del Desarrollo Humano. Experiencia en elaboración y ejecución de cursos y talleres en áreas del Desarrollo Humano, para adolescentes y adultos.

Diseño de programas a las necesidades de su empresa o institución.

Para mayores informes favor de comunicarse al Departamento de Promoción y Relaciones Públicas con:

Marialba Rodriguez marialba-rodriquez@uiasaltillo.edu.mx Ext. 114
Irma Martinez irma-martinez@uiasaltillo.edu.mx Ext. 105



- Acapulco
- Cd. de México
- Guadalajara
- León
- Oaxaca
- Puebla
- Tijuana
- Torreón
- Centros de Extensión:
- Monterrey
- Saltillo

Eje dos 870 Centro Metropolitano
Saltillo, Coahuila 25095
Teléfono y Fax (844) 430 2222
www.uiasaltillo.edu.mx