

# Inteligencia Emocional para el Desarrollo Humano y Organizacional

## Objetivo:

- Que los participantes conozcan y desarrollen las cinco habilidades básicas de la inteligencia emocional, como la disciplina más importante de nuestro siglo para el éxito personal y profesional

## Contenido temático:

- **Introducción General**
  - Breve reseña.
  - Detonantes de la inteligencia emocional.
- **¿Qué es la inteligencia emocional?**
  - Coeficiente intelectual vs Coeficiente emocional
  - ¿Qué son las emociones y para que sirven?
  - ¿Cómo funciona nuestra mente racional y emocional?
- **Presentación general de las cinco habilidades esenciales:**
  - Autoconciencia
  - Autodominio.
  - Auto motivación
  - Empatía
  - Influencia de alto impacto
- **Autoconciencia:**
  - ¿Qué es la conciencia de si mismo y como se desarrolla?
  - Definición de conceptos básicos
  - Presencia auténtica como evidencia de autoconciencia.
- Consecuencias de la falta de conciencia de si mismo.
- Ejercicios cruciales.
- **Autodominio**
  - ¿Qué es el autodominio o contención positiva?
  - ¿Qué perdemos con la falta de autodominio?
  - Los tres pasos para el dominio de la energía emocional conflictiva?
  - Estrategias y fuentes de autodominio.
- **Auto motivación**
  - Rompiendo la codependencia hacia las palmadas psicológicas.
  - Fuentes de autogeneración de energía motivacional
- **Empatía**
  - ¿Cómo se define la empatía como habilidad?
  - ¿Cómo afecta la ausencia de empatía en nuestras relaciones interpersonales y laborales?
  - Empatía en acción: Aplicación de estrategias y herramientas cruciales para el desarrollo de la empatía.
- **Influencia de alto impacto**
  - ¿Qué es la influencia personal y cuales son sus elementos?
  - Comunicación precisa?
  - Trabajo en equipo.
  - Resolución de conflictos.
  - Negociación y toma de decisiones.
  - Ejercicios cruciales.