

# Inteligencia Emocional (10 hrs)

Facilitador: Mtro. Jhonatan Barrios Bustos



## Objetivo:

Aprender los diferentes tipos de inteligencias y las principales emociones.

Conocer cómo funcionan las emociones en nuestro cerebro y en nuestro cuerpo.

Comprender cómo se desarrolla la Inteligencia Emocional y cuáles son sus habilidades.

## Temario:

1. Introducción. ¿Por qué manejar nuestras emociones?
2. La inmadurez emocional
3. 13 conductas de las personas emocionalmente inmaduras.
4. ¿Qué es Inteligencia?
5. Tipos de Inteligencia.
6. ¿Qué es emoción?
7. Diferentes teorías respecto a las emociones.
8. ¿Qué es la Inteligencia Emocional?
9. La Habilidades de la Inteligencia Emocional