

# *Inteligencia Emocional*

**CANTIDAD DE HORAS:** 2 horas, con un break de 15 minutos a la mitad del encuentro.

## **PROGRAMA**

*Inteligencia emocional: entender de donde vienen las emociones, que son y hacia donde nos conducen, sobre todo en épocas como estas, en la cual las emociones están a “flor de piel”, y como gestionarlas a través de una serie de herramientas.*

*El contenido de este encuentro es el siguiente:*

*Sistema de creencias*

*Los pensamientos*

*Las emociones*

*Emociones y corporalidad*

*Su manifestación*

*El secuestro emocional*

*La alexitimia*

*Los sentimientos*

*La Inteligencia Emocional*

*Las habilidades para desarrollarla*

*Inteligencia emocional y liderazgo*