

# CONTENIDOS

## 1. INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Concepto
2. Competencias emocionales
3. ¿Qué son las emociones?

## 2. INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICADA A UNA MISMA

1. Conocimiento de una misma
2. Autoconfianza, autocontrol y resiliencia
3. Comprenderse a una misma
4. La autoestima

## 3. INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICADA AL ENTORNO PERSONAL

1. Habilidades sociales para relacionarnos con las demás personas
2. La empatía

## 4. INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICADA AL ENTORNO LABORAL

1. Automotivación y rendimiento
2. Habilidades interpersonales aplicadas a personas y equipos
3. Cómo trabajar con inteligencia emocional