



## CURSO | Escuela de Capital Humano

### Inteligencia Emocional: El Valor de Reconocer sus Emociones

Actualmente, el talento humano, o capital humano, hacen la diferencia entre las organizaciones, siendo la emotividad una de las principales características que la distinguen. Este curso ayudará al participante a identificar sus sentimientos para tener una mejor relación intrapersonal y ayudar a conocerse mejor con el fin de establecer una relación más sana, ética y satisfactoria con sí mismo.



#### Objetivo

Identificar estrategias que le permitan manejar sus emociones y expresarlas constructivamente, con el fin de incrementar su satisfacción y fortaleza personal.

#### Duración

5 horas

#### Tipo de curso

Autoaprendizaje

#### Dirigido a

Toda persona que enfrenta responsabilidades laborales y está interesada tanto en su desarrollo personal como en manejar asertivamente sus emociones.

#### Contenido

1. Sintonía con las emociones o sentimientos.
2. Formación de modelos mentales y escala de inferencias.
3. Automotivación.