

Contenidos

Módulo 1: Conciencia Emocional

- Definición de inteligencia emocional.
- Actividades para identificar y etiquetar emociones.
- Ejercicios de autorreflexión.

Módulo 2: Regulación Emocional

- Estrategias para gestionar el estrés.
- Técnicas de autorregulación emocional.
- Práctica de la relajación y la meditación.

Módulo 3: Empatía

- Definición de empatía.
- Ejercicios de empatía y comprensión de las emociones de los demás.
- Discusión sobre la importancia de la empatía en las relaciones.

Módulo 4: Habilidades Sociales

- Comunicación efectiva.
- Resolución de conflictos.
- Trabajo en equipo y colaboración.

Módulo 5: Aplicaciones Prácticas

- Discusión sobre cómo aplicar la inteligencia emocional en la vida cotidiana y el trabajo.
- Desarrollo de un plan de acción personal.
- Ejercicios Prácticos y Dinámicas (60 minutos):
- Juegos de rol para practicar la comunicación y la resolución de conflictos.
- Escenarios de situaciones emocionales para trabajar en grupo.

Cierre

- Revisión de los conceptos clave.
- Compartir experiencias y aprendizajes.