

# INTELIGENCIA EMOCIONAL: CLAVES PARA LA VIDA Y EL TRABAJO



learningtogether

Constantly learning,  
constantly evolving.

[Register Here](#)

OID: E10201112

Advanced Institute for Skills Development

# RESUMEN DEL CURSO

**Course Language:** Spanish

La inteligencia emocional es la habilidad de comprender, utilizar y gestionar nuestras emociones de manera positiva. Esto nos ayuda a aliviar el estrés, comunicarnos eficazmente, empatizar con los demás, superar desafíos y resolver conflictos. Esta competencia tiene un impacto notablemente poderoso en nuestras vidas, desde nuestra capacidad para construir relaciones duraderas con amigos hasta nuestro éxito académico.

La gestión de nuestras emociones y la comprensión de las emociones de los demás son esenciales en nuestras interacciones diarias, especialmente en el ámbito profesional, al tratar con colegas, estudiantes, padres y la sociedad en general. Ser emocionalmente inteligente implica ser consciente de nuestros sentimientos, reconocer las emociones en los demás y manejar las relaciones de manera constructiva.

En el contexto educativo, el desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes es igualmente vital. Fomentar habilidades emocionales en los jóvenes contribuye a un ambiente de aprendizaje más colaborativo y empático, donde se valora el bienestar integral del individuo. Esto no solo mejora el rendimiento académico, sino que también prepara a los estudiantes para enfrentar los desafíos futuros con mayor seguridad y equilibrio emocional.



# OBJECTIVOS DEL CURSO

## Resultados del aprendizaje

El objetivo principal del curso es identificar los beneficios de la inteligencia emocional y comprender más íntimamente las emociones de los demás, utilizando nuevas habilidades para mejorar su bienestar y alcanzar los objetivos en sus interacciones y relaciones.

- Conocimiento y práctica de la autogestión, la autoconciencia, el autocontrol, la automotivación, la empatía y las habilidades sociales.
- Comprender, utilizar y gestionar sus sentimientos y emociones.
- Aprender los beneficios de la inteligencia emocional.
- Habilidades prácticas de gestión de conflictos.
- Mantener la concentración y el control durante conversaciones difíciles.
- Aumentar su simpatía y ayudar a ganar amigos y construir relaciones.
- Interactuar con los demás e influir en ellos.
- Proteger y mejorar su bienestar.
- Utilizar sus nuevas habilidades para mejorar su bienestar y alcanzar los objetivos en sus interacciones con los demás.
- Mejorar las competencias técnicas y lingüísticas, comunicativas y sociales en inglés.
- Transferir y compartir valores fundamentales, experiencias y prácticas pedagógicas eficaces entre educadores de diferentes contextos y regiones.

# PROGRAMA DIARIO

Nuestros cursos también incluyen un Coffee Break diario durante toda la semana.

## Día 1 / 18h30

- Sesión de bienvenida: cena, actividades para romper el hielo
- Encuentro y saludo, networking – participantes y personal
- Resumen y planificación de la semana

## Día 2 / 8h30-13h30

- Inteligencia emocional (IE): orígenes
- IE: rasgos, capacidades y modelos mixtos
- Autoconciencia, regulación, motivación, empatía y habilidades interpersonales
- Cómo medir la inteligencia emocional
- ¿Qué son las emociones?
- Reconocer emociones “negativas” y “positivas”
- Identificar el estrés, los conflictos, la confianza

## Día 3 / 8h30-13h30

- El funcionamiento de nuestro cerebro
- Los diferentes niveles de conciencia emocional
- Aumentar nuestro conocimiento emocional
- Desarrollar nuestra conciencia emocional
- Aumentar nuestra autoconfianza
- Controlar las reacciones emocionales ilógicas
- El papel de las emociones en las relaciones basadas en la confianza
- Respetar a los demás y sus emociones
- Expresar nuestras propias emociones y compartirlas con los demás; reconocer las emociones en los demás
- Cómo pensar positivamente
- Aprender herramientas para mejorar nuestra capacidad de reconocer y responder adecuadamente a las emociones de los demás
- Percibir las emociones de los demás con precisión para desarrollar empatía
- Juego de roles/Lluvia de ideas

## Día 4 / 8h30-13h30

- El papel de las emociones en las relaciones basadas en la confianza
- Respetar a los demás y sus emociones
- Expresar nuestras propias emociones y compartirlas con los demás; reconocer las emociones en los demás
- Cómo pensar positivamente
- Aprender herramientas para mejorar nuestra capacidad de reconocer y responder adecuadamente a las emociones de los demás
- Percibir las emociones de los demás con precisión para desarrollar empatía
- Juego de roles/Lluvia de ideas

## Día 5 / 8h30-13h30

- Cómo manejar emociones difíciles en situaciones estresantes
- Técnicas para manejar emociones en situaciones desafiantes
- El impacto de no manejar y procesar emociones ‘negativas’
- Aprender estrategias de manejo de conflictos
- Desarrollar conductas de prevención de conflictos
- Aplicación de la Inteligencia Emocional en el lugar de trabajo

## Día 6 / 8h30-13h30

- Empatía y confianza en las relaciones
- Aumentar nuestra capacidad de crear relaciones de trabajo efectivas con otros (pares, subordinados, padres, estudiantes)
- Herramientas para liderar, motivar a otros y crear un equipo de alto rendimiento
- Trabajo en grupo, resumen y revisión del curso
- Validación de los resultados del aprendizaje
- Dinámica grupal final
- Ceremonia de certificación

# OTHER DETAILS

**Certification:** Certificate of Attendance and description of learning outcomes; Europass validation

(Our courses are eligible to be completely funded by the Erasmus+ program 2021-2027 - KA1 funds and several other programs)

## TRUSTED BY EDUCATORS ALL AROUND EUROPE



learningtogether

Learning Together believes that **well-trained educators** are more motivated and better equipped to shape the future generation! That's why we offer high-quality training to empower education professionals, build new skills, promote cultural understanding, and foster connections with peers **all across Europe**.

AZORES • LISBON • PORTO • ALGARVE • MADEIRA



Sign up for our courses  
and start your Erasmus+  
journey with us!

[Pre-Registration](#)

[All Courses](#)

[Pricing & FAQ](#)

[Our Gallery](#)

✉ [learningtogether.eu@sinerconsult.pt](mailto:learningtogether.eu@sinerconsult.pt)

🌐 [www.learning-together.eu](http://www.learning-together.eu) | (351) 229 418 490 - Portugal

