



**NOMBRE DEL TALLER: INTELIGENCIA EMOCIONAL**

**HORARIO:** \* Jueves de 17:00 a 19:00 h

**NIVEL:** Iniciación

**LUGAR DE REALIZACIÓN:** C.C. PILAR MIRÓ

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

**Éstas son las áreas que incluye el programa y dentro de ellas los objetivos que se persiguen:**

- Conciencia o Atención Emocional: adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones, y en particular de las emociones derivadas de la adaptación al proceso de desarrollo a lo largo del ciclo vital.
- Facilitación Emocional: conocer con mayor profundidad la relación entre las emociones y los pensamientos y otros procesos cognitivos.
- Comprensión Emocional: reconocer y comprender los estados emocionales propios y los de los demás y los procesos que los conforman.
- Regulación emocional: conocer y aplicar nuevas estrategias de regulación emocional, incluyendo el desarrollo de habilidades para generar emociones positivas y de habilidades para automotivarse.
- Mejora de la autoestima. La autoestima consiste en la actitud favorable o desfavorable que una persona tiene sobre sí misma.
- Aprender habilidades sociales para mejorar la calidad de las relaciones interpersonales.

**METODOLOGÍA:**

- Las clases consisten en una combinación de teoría y dinámicas o ejercicios prácticos sobre temas relacionados con la inteligencia emocional. Algunos de los temas son los siguientes: conocer las **emociones principales** y manejo de las mismas, **hablar en público**, cómo reaccionar adecuadamente en **momentos de éxito y fracaso**, **culpabilidad o responsabilidad**, diferencia entre **pasividad, agresividad y asertividad** en nuestras relaciones con los demás, cómo **fomentar la ilusión**, entre otros.

**¿QUÉ VAMOS A APRENDER/MEJORAR?:**

- Llevarnos una idea general de cómo nos desenvolvemos personalmente en cada una de las temáticas que se tratan, qué estamos haciendo adecuadamente y en qué podemos mejorar.
- A reducir el miedo a hablar en público, ya que se trabajará de manera transversal durante el curso.

**INDUMENTARIA PROPUESTA:**

- No es necesaria ninguna indumentaria concreta, tan solo hay que traer las ganas de casa.

**MATERIAL QUE SE PUEDE NECESITAR DURANTE EL CURSO:**

- No hay material concreto, si bien es bueno traer cuaderno y bolígrafo para anotar las explicaciones y hacer los ejercicios cuando sean necesarios en papel.

**MATERIAL QUE EL CENTRO DEBE PROPORCIONAR:**

- Fotocopias.