

# emociones e inteligencia emocional (I parte)

## ¿sabes cómo funciona el mundo de las emociones, cómo incide en tu pensamiento y en tu conducta?

conoces las claves de cómo funciona tu mente, como tomas conciencia de tus emociones y cómo regularlas para un comportamiento más flexible, inteligente y eficiente...



**Objetivos:** Conocer y adquirir las competencias claves para reconocer y regular nuestras emociones y adaptarnos a un entorno en continuo cambio.

**Mayo de 13:30 a 15:30 horas**

**Lugar:** Casa Capitán Quesada. Gáldar.

**Jornadas:** 2 de 2 horas cada una.

**Horas:** 4.

**Imparte:** Recursos y Habilidades.

**Precio:** 40€.

### Contenidos:

- Concepto de emoción.
- Funciones de las emociones.
- ¿Qué es la comunicación?
- Activación.
- Estrés: qué es y como funciona.
- Leyes de las emociones.
- Emociones primarias.
- Emociones secundarias.
- Procesos emocional.
- Evaluación y valoración emocional.
- Afectos, estado de ánimo y emociones.
- Cerebro y emoción.
- Expresión y reconocimiento facial de las emociones.
- Valencia afectiva y activación.
- Núcleos temáticos de las emociones.
- Sentidos y emociones.
- Relación entre activación y rendimiento.
- Influencia de la atribución en la emoción.
- Representación temporal del procesamiento emocional.
- Inteligencia emocional: el modelo de Salovey y Mayer.

FORMACIÓN QUE PUEDE SER BONIFICABLE  
EN LOS SEGUROS SOCIALES, NO APLICABLE A  
AUTÓNOMOS

Fundación Tripartita  
PARA LA FORMACIÓN EN EL EMPLEO



- Información e inscripción:

- Correo electrónico: [formacion@recursosyhabilidades.com](mailto:formacion@recursosyhabilidades.com)

Teléfono: 622141982

Entidad promotora Entidad organizadora



Entidades colaboradoras

