



## INTELIGENCIA EMOCIONAL

---

D0405

*¿PARA QUÉ SIRVEN LAS EMOCIONES?*

*¿QUÉ COMPETENCIAS EMOCIONALES  
SON IMPRESCINDIBLES PARA SER UN BUEN LÍDER?*

### OBJETIVO

---

Conocer la Inteligencia Emocional como cualidad esencial para dirigir equipos. Saber cuáles son mis puntos fuertes y mis áreas de mejora en el plano emocional. Conocer y regular mis emociones. Comprender las emociones ajenas.

### CONTENIDOS DE LA SESIÓN

---

- La Inteligencia Emocional
- El mapa de Competencias
- Autoconocimiento
- Autocontrol
- Empatía
- Inteligencia Emocional para dirigir equipos

### DIRIGIDO A

---

Profesionales con responsabilidad directa sobre equipos o que necesiten trabajar en equipos multidisciplinares, que quieran mejorar sus dotes de liderazgo y de trabajo en equipo