

# CURSO de MUJER Y LIDERAZGO

## TALLER DE **INTELIGENCIA EMOCIONAL**



**OBJETIVO:** Identificar nuestras **emociones** y las de los demás. Ser capaces de detectar de qué forma expresamos cada una de nuestras **emociones** y aprender a controlarlas. Desarrollar ciertas habilidades sociales, como por ejemplo la empatía y la asertividad, como una forma de regular nuestras **emociones**.

**HORARIO:** **MARTES 28 DE ABRIL A LAS 18 h.**

**PROFESORADO:** El temario será impartido por **Martina Pendenza**, especialista en turismo e igualdad. Practica meditación y yoga cada día para mejorar su bienestar.

### **TEMARIO:**

- 1. ¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?**  
¿Por qué necesitamos este tipo de inteligencia y cómo nos puede ayudar en cuarentena?
- 2. EMOCIONES BÁSICAS: MIEDO, TRISTEZA, RABIA, ALEGRÍA**  
Se hará hincapié en la cuarentena y cómo poder gestionar estas emociones.
- 3. COMPETENCIAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL:**  
Autoconocimiento, autogestión emocional, automotivación, empatía, habilidades sociales.

Organiza



Subvenciona:



Colaboran:

