

Inteligencia Emocional

En la actualidad sabemos que no existe una única inteligencia. El cociente intelectual habitualmente mide la inteligencia lógica. Algunos test de inteligencia más completos estudian la capacidad verbal, la capacidad manipulativa y la velocidad de procesamiento. Pero a la hora de establecer relaciones con el medio (relaciones interpersonales) y con uno mismo (relación intrapersonal) nace la inteligencia emocional. Y esta es determinante a la hora de asegurar una buena autoestima, un buen desarrollo e interacción con el medio donde vivimos.

Objetivos:

- ✚ Conocer los conceptos básicos de la Inteligencia Emocional
- ✚ Reconocer nuestro propio mundo emocional y sus sinergias
- ✚ Alfabetismo emocional

Contenidos:

- ✚ ¿Que es la inteligencia emocional?
- ✚ Fisiología de las emociones
- ✚ Autoconciencia. Autoimagen y autoregulación.
- ✚ Autorregulación
- ✚ Empatía
- ✚ Habilidades Sociales
- ✚ Prepararnos para aplicar el STOPP SPA en niños y a nivel familiar

Duración:

- 2 horas con posibilidad de ampliar a 4 horas para realizar ejercicios vivenciales que nos acerquen a los conceptos teóricos trabajados anteriormente.

Importe:

Opción 1 Taller teórico: 300 €. Opción 2 Taller teórico y práctico: 400€

Dirigido: a profesores de todos los niveles y padres.

Imparte: **Cristian J. Ramos Abuin.** Lic. En Psicología. Especialista en Psicoterapia clínica. Posgrado en duelo y pérdidas. En mi trayectoria como profesional me he desarrollado como psicólogo clínico y profesor colaborador para la formación de profesionales del ámbito educativo y de la salud.

Dentro del ámbito clínico mi trabajo va dirigido a la intervención familiar como individual, con el objetivo de que reconozcan sus fortalezas. Así como comprender y corregir sus comportamientos que los debilitan y generan conflictos.