

Inteligencia emocional y self-coaching

Inteligencia emocional y self-coaching

Duración: 60 horas

Precio: consultar euros.

Modalidad: e-learning

Objetivos:

OBJETIVO GENERAL Conocer qué es la inteligencia emocional y el Self-Coaching y poder aplicarlo en nuestra vida laboral y personal, fomentando la empatía y las relaciones saludables interpersonales. **OBJETIVOS ESPECÍFICOS** Conocer qué son las emociones. Diferenciar entre emociones básicas, aprendidas y sentimientos, reconociendo su forma de expresión y sus funciones. Diferenciar el concepto de inteligencia académica y emocional, valorando la importancia de esta última en la consecución de los objetivos que la persona se propone. Diferenciar las competencias de cada una de las inteligencias emocionales, tanto la interpersonal como la intrapersonal. Entender qué es el Self-Coaching. Determinar tus objetivos y áreas de mejora. Adquirir un conjunto de herramientas y técnicas para alcanzar esos objetivos, aplicándolos siempre a tu situación personal.

Metodología:

El Curso será desarrollado con una metodología a Distancia/on line. El sistema de enseñanza a distancia está organizado de tal forma que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales, también se realiza en esta modalidad para permitir el acceso al curso a aquellos alumnos que viven en zonas rurales lejos de los lugares habituales donde suelen realizarse los cursos y que tienen interés en continuar formándose. En este sistema de enseñanza el alumno tiene que seguir un aprendizaje sistemático y un ritmo de estudio, adaptado a sus circunstancias personales de tiempo

El alumno dispondrá de un extenso material sobre los aspectos teóricos del Curso que deberá estudiar para la realización de pruebas objetivas tipo test. Para el aprobado se exigirá un mínimo de 75% del total de las respuestas acertadas.

El Alumno tendrá siempre que quiera a su disposición la atención de los profesionales tutores del curso. Así como consultas telefónicas y a través de la plataforma de teleformación si el curso es on line. Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo de curso elegido y de las horas del mismo.

© icaformación2026

Profesorado:

Nuestro Centro fundado en 1996 dispone de 1000 m2 dedicados a formación y de 7 campus virtuales.

Tenemos una extensa plantilla de profesores especializados en las diferentes áreas formativas con amplia experiencia docentes: Médicos, Diplomados/as en enfermería, Licenciados/as en psicología, Licencidos/as en odontología, Licenciados/as en Veterinaria, Especialistas en Administración de empresas, Economistas, Ingenieros en informática, Educadodores/as sociales etc…

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas de las siguientes formas:

-Por el aula virtual, si su curso es on line
-Por e-mail
-Por teléfono

Medios y materiales docentes

-Temario desarrollado.

-Pruebas objetivas de autoevaluación y evaluación.

-Consultas y Tutorías personalizadas a través de teléfono, correo, fax, Internet y de la Plataforma propia de Teleformación de la que dispone el Centro.



© icaformación2026

Titulación:

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por correo o mensajería la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Programa del curso:

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Inteligencia académica o Coeficiente Intelectual

- Los 3 cerebros
- El Coeficiente Intelectual y la Teoría de las inteligencias múltiples
- Hacia dónde vamos

Las emociones

- ¿Qué son las emociones?
- Los sentimientos
- Qué es la Inteligencia Emocional
- Inteligencia Intrapersonal
- Inteligencia Interpersonal

La Inteligencia Emocional Aplicada

- Inteligencia Intrapersonal: ¿cómo gestiono mis emociones?
- Inteligencia Interpersonal

© icaformación2026

SELF - COACHING

Coaching: Desarrollo de personas

- Qué es el coaching
- Fases de desarrollo del coaching

Self-Coaching

- ¿En qué puedes ayudarte?
- Determina tus metas
- Herramientas para el self-coaching

© icaformación2026