

EQ Fitness

EJERCICIOS PARA FORTALECER TU INTELIGENCIA EMOCIONAL

INSIDER EXPERIENCE – 20 ANIVERSARIO



20
ANIVERSARIO

OBJETIVOS

- **Introducir el concepto de inteligencia emocional (EQ)** y su relevancia en el entorno laboral y a nivel personal.
- Proporcionar a los participantes una **comprensión de las dimensiones clave** de la inteligencia emocional.
- **Equipar a los participantes con ejercicios prácticos** y técnicas para fortalecer y mejorar su inteligencia emocional.

- **Fomentar una mayor autoconciencia y gestión emocional** efectiva para mejorar las relaciones interpersonales.

HORAS 1 Hora – Jornada Técnica (Impartido a través de TEAMS)

ELEMENTOS CLAVE DE LA FORMACIÓN

Todos los módulos temáticos desarrollados durante la formación son expuestos mediante la utilización de **ejemplos prácticos**.

PROGRAMA DEL CURSO

- **Introducción a la Inteligencia Emocional**
 - Definición y conceptos básicos de la inteligencia emocional.
 - Importancia de la inteligencia emocional en el trabajo y a nivel personal.
- **Dimensiones de la Inteligencia Emocional**
 - Autoconciencia
 - Autogestión emocional
 - Empatía
 - Habilidades interpersonales
- **Ejercicios para Fortalecer la Autoconciencia y Autogestión Emocional**
 - Identificación y registro de emociones.
 - Técnicas para la regulación emocional.
 - Desarrollo de la resiliencia emocional.
- **Ejercicios para Fortalecer la Empatía y las Habilidades Interpersonales**
 - Técnicas para mejorar la empatía y la comprensión de las emociones de los demás.
 - Estrategias para mejorar las habilidades de comunicación emocional y la gestión de conflictos.

Contamos con un equipo humano altamente cualificado, compuesto por los **mejores expertos de España** en cada materia. Son formadores de vocación, motivados por un clima de aprendizaje continuo, que combina la actividad formativa con el desarrollo de su actividad profesional, garantizando experiencia real en las materias que imparten.

El objetivo de nuestra formación es que sea **innovadora**, aportando **valor y especialización**. Todos los servicios están diseñados para adaptarnos a **su realidad concreta**, desde la gestión de bonificaciones pasando por formación a medida, consultoría de proyectos hasta los valores añadidos que creamos expresamente para usted.

Hemos implantado sistemas que permitan garantizar de forma objetiva la calidad de los servicios que ofrecemos y así lo certifica TÜV RHEINLAND, desarrollando nuestra actividad según la norma UNE-EN-ISO 9001.

HABILIDADES & COMPETENCIAS
TRANSFORMACIÓN DIGITAL & AGILE
TECNOLOGÍA - IDIOMAS
EMPRESA SALUDABLE

C/ Urano 27 – 2º izq.
(Polígono Industrial la Fuensanta)
28936 Móstoles (Madrid)
T. 91 391 44 29
F. 91 771 07 90
info@cretiabusiness.com