

NOMBRE CURSO	CURSO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL: EL ARTE DE HABITAR(SE) (2026FC156_01)
CARGA LECTIVA	15
ÁREA FORMATIVA	2026 CUERPO-MENTE
FECHA DE INSCRIPCIÓN	04/05/26 - 24/05/26
MODALIDAD	Presencial en horario de De 09:00 h a 14:00 h
FECHAS CELEBRACIÓN	25-27 de Mayo y 1 de Junio De 09:00 h a 14:00 h
RANGO FECHAS CELEBRACIÓN	Entre el 25/05/26 y el 01/06/26
MODALIDAD	Presencial
LUGAR DE IMPARTICIÓN	FUNDACIÓN CAJASOL
DESCRIPCIÓN/ OBJETIVO	<i>Favorecer una forma consciente de habitar la propia experiencia emocional, desarrollando recursos personales para la autoconsciencia, la regulación y el equilibrio emocional y la mejora de las relaciones interpersonales</i>
CONTENIDOS DEL CURSO	MODULOS 1. Introducción a la inteligencia emocional y la conducta humana. Motivación y toma de decisiones. 2. Gestión emocional. Base biológica de las emociones. 3. Personalidad e inteligencia emocional. ¿A grandes rasgos¿. 4. La triada Pensamiento Lenguaje Emoción. Comunicación efectiva y habilidades sociales. Validación. 5. Regulación emocional y gestión del conflicto. Identificación y regulación emocional. Origen neurobiológico. 6. Comunicación efectiva y Habilidades sociales. Interpretación de la conducta ajena. Mi mapa y tu mapa. METODOLOGÍA El curso se desarrollará mediante una metodología activa, participativa y experiencial, que combine la exposición de contenidos teóricos con dinámicas y prácticas orientadas a la reflexión personal y la aplicación en situaciones reales.
DOCENTE/S	<i>DOLORES ROMAN HERNANDEZ</i>