

|                          |   |
|--------------------------|---|
| NOMBRE CURSO             | <b>CURSO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL: EL ARTE DE HABITAR(SE) (2026FC156_02 )</b>  |
| CARGA LECTIVA            | 15  |
| ÁREA FORMATIVA           | 2026 CUERPO-MENTE   |
| FECHA DE INSCRIPCIÓN     | 04/05/26 - 16/06/26   |
| MODALIDAD                | Presencial en horario de De 09:00 h a 14:00 h   |
| FECHAS CELEBRACIÓN       | 17-22 y 23 de Junio<br>De 09:00 h a 14:00 h   |
| RANGO FECHAS CELEBRACIÓN | Entre el 17/06/26 y el 23/06/26   |
| MODALIDAD                | Presencial  |
| LUGAR DE IMPARTICIÓN     | ARCOS   |
| 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     | <b>MODULOS</b><br>1. Introducción a la inteligencia emocional y la conducta humana. Motivación y toma de decisiones.<br>2. Gestión emocional. Base biológica de las emociones.<br>3. Personalidad e inteligencia emocional. ¿A grandes rasgos¿.<br>4. La triada Pensamiento Lenguaje Emoción. Comunicación efectiva y habilidades sociales. Validación.<br>5. Regulación emocional y gestión del conflicto. Identificación y regulación emocional. Origen neurobiológico.<br>6. Comunicación efectiva y Habilidades sociales. Interpretación de la conducta ajena. Mi mapa y tu mapa.<br><b>METODOLOGÍA</b><br>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>  |