

TU QUE VAS A HACER USO DE ESTE MATERIAL

¿QUÉ ES INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Es la capacidad de entender y expresar nuestras emociones, deseos, ideas, y opiniones, entender las de los demás y guiar nuestro comportamiento.

A través de la inteligencia emocional podemos anticipar conflictos, evitarlos o solucionarlos si se producen.

¿CUANDO TE PUEDE SER VA A SER ÚTIL?

El documento va a ser útil para todos los que tengamos dificultades con nosotros mismos y en la relación con otras personas, por ejemplo:

- Cuando me cabreo
- Charlando con amigos
- Cuando pido un favor
- Cuando me quejo
- Para hacer un cumplido
- Trabajo en equipo

....Y en todos aquellos momentos en que necesites mejorar tus habilidades para relacionarte con todo tipo de gente.

¿PARA QUÉ SIRVE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

- Conocimiento y control de nuestras emociones y las de los demás
- Valorar nuestros puntos fuertes y aquellos que debemos mejorar
- Expresar tus ideas y opiniones de manera adecuada

¿QUÉ TIENES QUE HACER?

Practicar lo que aprendas en cada tema en diferentes situaciones: con tus amigos, compañeros, familia, en tu casa, en la calle, en el centro...

CONTENIDOS DE TRABAJO

Tema 1: Emociones

Tema 2: Autoestima

Tema 3: Comunicación

Tema 4: Resolución de conflictos