

Claves para desarrollar la inteligencia emocional

(Modalidad virtual)

Descripción

En este curso virtual conocerá sobre el manejo exitoso de las crisis, momentos difíciles o cambios. La inteligencia emocional permite adaptar los pensamientos y emociones al cambio interno y externo del ambiente, logrando un crecimiento personal.

Perfil de ingreso

Dirigido a estudiantes, profesionales, emprendedores y líderes de cambio.

Al finalizar

Mejorará la toma de decisiones y manejo del estado de ánimo, aplicará técnicas y herramientas para mantener actitudes positivas, identificará los ciclos de cambio, fortalezas y áreas de oportunidad, mejorará sus patrones de pensamiento para evitar la depresión y ansiedad. Adicional, conocerá por qué la inteligencia emocional es más importante que el cociente intelectual para superar crisis, cambios, períodos de transición e incertidumbres de la vida.

Metodología

El curso se desarrollará en modalidad virtual con sesiones sincrónicas y asincrónicas. Las sesiones sincrónicas se establecen por medio de una plataforma virtual que permite visualizar al docente, compartir presentaciones y documentos de forma simultánea y utilizar el chat de forma inmediata. Adicional, se utilizará el portal URL para tener acceso a videos, documentos escritos, tareas y ejercicios.

Cursos y Diplomados



Tel: 2426-2565 / 5480-9886



educacioncontinua@url.edu.gt



www.url.edu.gt/cursoslibres



FB: Educación Continua Landívar



Universidad
Rafael Landívar
Tradición Jesuita en Guatemala

Plan de estudios

CONTENIDOS

- Las bases de la inteligencia emocional:
 - Como desarrollar la inteligencia emocional, diferencia entre inteligencia cognitiva e inteligencia emocional, competencias (autoconocimiento, autocontrol, autoestima, motivación).
 - Manejo del estrés, crisis y ansiedad.
 - Impulsores y permisores de vida.
- Revirtiendo el desánimo por motivación:
 - Resistencia al cambio, soltando el pasado, resiliencia.
 - Establecimiento de metas.
 - Las buenas relaciones interpersonales.
 - Comunicación asertiva.

Diploma

La nota final es satisfactorio o no satisfactorio, dependiendo del cumplimiento de las actividades y el 80% de asistencia a las sesiones sincrónicas que se realizarán por medio de la plataforma virtual.

Proceso de inscripción y pago

Realizar proceso de inscripción y pago con tarjeta de crédito o débito a través del portal URL desde la opción Cursos Libres en el menú principal.

1. Ingresar a www.url.edu.gt/cursoslibres/inscripciones
2. Selecciona el curso de tu interés
3. Completar formulario de inscripción
4. Pagar con tarjeta de crédito o débito

Importante:

El Centro Landivariano de Educación Continua, se reserva el derecho de cancelar o reprogramar las actividades académicas que no reúnan el cupo mínimo de participantes, realizando un reintegro de la inversión por medio de cheque el cual se demora 15 días hábiles.

Cursos y Diplomados



Tel: 2426-2565 / 5480-9886



educacioncontinua@url.edu.gt



www.url.edu.gt/cursoslibres



FB: Educación Continua Landívar



Universidad
Rafael Landívar
Tradición Jesuita en Guatemala