

# Experto Universitario en Inteligencia Emocional

## Objetivos

El curso de Experto en Inteligencia Emocional de UNIR te facilitará **herramientas, técnicas y una metodología eficaz** para:

- » Diseñar, facilitar y hacer seguimiento de Programas de entrenamiento de inteligencia emocional para niños y adultos.
- » Conocer y comprender los **beneficios de la inteligencia emocional** en nuestra salud, toma de decisiones, aprendizaje y rendimiento (académico y profesional).

» **Entrenar y potenciar tu inteligencia emocional, ayudándote a diseñar un plan de mejora personal** y ofreciéndote recursos prácticos, aplicables a tu día a día, con los que desarrollarás:

- Más conciencia y comprensión de emociones y sentimientos (tuyos y de los demás).
- Más autoconocimiento y autoestima.
- Más capacidad para gestionar tus emociones y ayudar a otros a gestionarlas.
- Más automotivación para emprender y alcanzar tus metas personales y profesionales.
- Más capacidad para “conectar” con los demás, estableciendo relaciones productivas y desarrollando la capacidad para resolver conflictos
- Más creatividad y más capacidad para disfrutar del “aquí y ahora”

## Salidas Profesionales

Tras finalizar el curso de Experto Universitario en Inteligencia Emocional, podrás trabajar como:

- » Formador de habilidades sociales y emocionales en los sectores Educativo, Social, Empresarial y Sanitario.
- » Consultor educativo: dando asesoramiento para la implantación y el seguimiento de programas de educación emocional para las etapas de Infantil, Primaria, Secundaria o Bachillerato.
- » Consultor de RRHH: dando asesoramiento para la implantación y el seguimiento de programas de entrenamiento de Inteligencia Emocional

## Plan de Estudios

### Módulo I: Importancia y beneficios de la inteligencia emocional

#### I Orígenes, teorías y modelos de inteligencia emocional

#### II Neurociencia

- » El cerebro racional y emocional
- » Conexión corazón-cerebro-cuerpo
- » El impacto de las emociones en nuestra: salud, toma de decisiones, aprendizaje y rendimiento

## Plan de estudios\*

### Módulo II: Toma de conciencia y autoconocimiento

#### I Emociones, sentimientos y estados de ánimo

- » Función de las emociones
- » Tipos de emociones
- » Proceso emocional básico: cómo funcionan las emociones

#### II Conciencia de uno mismo

- » Identificación y comprensión de mis emociones y sentimientos
- » Toma de conciencia de pensamientos y reacciones automáticas

#### III Necesidades psicológicas fundamentales

#### IV Autoconocimiento

- » Misión, valores, fortalezas, debilidades, objetivos
- » Hechos, juicios y creencias

### Módulo III: Auto-Concepto y Autoestima

#### I Emociones, sentimientos y estados de ánimo

#### II Tipos de autoestima

#### III Componentes de la autoestima

#### IV Esquemas mentales

#### V Claves para fortalecer la autoestima

### Módulo IV: Regulación Emocional

#### I La preparación como clave para regular nuestras emociones

#### II Plan de regulación emocional personal

#### III Tristeza, miedo y enfado

#### IV Estrategias de regulación emocional a través de:

- » Cuerpo (EFT, Técnicas de Relajación, Técnicas de Respiración, Expresión corporal...)
- » Mente (PNL, Psicología Positiva, Visualización...)
- » Comunicación (Expresión emocional saludable...)

## Titulación Europea

Al finalizar el programa obtendrás un Título Europeo, otorgado por la **Universidad Internacional de La Rioja (UNIR)**.

UNIR es una universidad aprobada y autorizada por el **Ministerio de Educación de España** para conceder titulaciones oficiales (Ley 3/2008, de 13 de octubre). Su estructura, organización y funcionamiento han sido diseñados conforme a los parámetros y requisitos del **Espacio Europeo de Educación Superior (EEES)**.



#### Clases en directo

Para que intervengas y preguntes a tu profesor justo cuando te surja una duda.



#### Tu propio tutor personal

Atención personalizada de tu tutor, siempre disponible por teléfono y email para aconsejarte y guiarte.



#### Recursos Web 2.0

Los participantes pueden comunicarse cuando y desde donde quieran mediante chats, foros de debate y blogs.



#### Campus Virtual

Servicio Técnico de Orientación, recursos didácticos digitales, diccionarios y bibliografías en línea, clases magistrales, etc.