

<b>Fecha</b>	<b>24 / 25</b>	<b>Horario</b>	<b>16:00 a 19:00</b>
<b>Mes</b>	<b>Abril</b>	<b>Modalidad</b>	<b>Abierto en línea</b>



#### • OBJETIVO GENERAL

Los participantes desarrollarán competencias de Inteligencia Emocional, fortaleciendo su capacidad para identificar, comprender y gestionar sus emociones, así como para establecer relaciones interpersonales efectivas en el entorno laboral y personal, contribuyendo a un clima organizacional positivo y al logro de metas profesionales.

#### • DIRIGIDO A:

Público en general.

#### • METODOLOGÍA:

El curso se basa en los principios de aprendizaje dirigido por el instructor, quien fungirá como facilitador para que los participantes construyan su propio conocimiento para:

- Entender al tomar este curso, los participantes desarrollarán habilidades para identificar y gestionar sus emociones, lo que les permitirá tomar decisiones más conscientes, reducir el estrés y mantener la calma en situaciones desafiantes.

- Mejorarán su capacidad de comunicación interpersonal, fomentando relaciones laborales más efectivas, y fortalecerán su empatía para comprender y colaborar mejor con los demás. Además, adquirirán herramientas para automotivarse, ser resilientes y contribuir a un ambiente de trabajo positivo. Al finalizar, contarán con un plan de acción personalizado para aplicar la Inteligencia Emocional en su vida personal y profesional.



## FUNDAMENTOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

### 1. CONCEPTOS CLAVE DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿Qué es la Inteligencia Emocional?

Componentes: autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales.

### 2. AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL

Identificación de emociones propias.

Herramientas para desarrollar autoconciencia.

Actividad: Diario emocional o mapa emocional.

### 3. AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL

Estrategias para gestionar emociones negativas.

Técnicas de relajación y mindfulness.

Actividad: Ejercicio práctico de regulación emocional.

## APLICACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

### 4. MOTIVACIÓN INTRÍNSECA

¿Qué nos impulsa a actuar?

Técnicas para mantener una actitud positiva.

### 5. HABILIDADES SOCIALES Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Comunicación asertiva y gestión de relaciones.

Herramientas para abordar conflictos de manera constructiva.

Actividad: Práctica grupal de conversaciones difíciles.

### 6. CREACIÓN DE UN PLAN DE ACCIÓN PERSONAL

Diseño de estrategias para fortalecer la Inteligencia Emocional.

Reflexión individual y compromiso.

## 03.

### RESEÑA CURRICULAR DEL INSTRUCTOR

#### LIC. LILIANA VILLALOBOS

Licenciada en Psicología egresada de la UAM Xochimilco., con una experiencia profesional de más de 13 años en capacitación enfocada en el Desarrollo Humano, Desarrollo Organizacional y temas ambientales; impartiendo temas como: Imagen Corporativa, Hábitos y Valores, Protocolo institucional, Atención al cliente interno y externo, Escucha Efectiva, Identidad Organizacional, Comunicación Efectiva, Tipología de Clientes, Accountability, Ventas Consultivas, Cambio de Actitud, Cambio de Vida, Cómo ser un Mejor Promotor de Cultura del Agua, Integración de Equipos de Trabajo, Autoestima, Inteligencia Emocional, Huella Hídrica, Ecosistemas y biodiversidad, sustentabilidad, Habilidades Interpersonales, Consumo Sustentable, Elaboración de Material Didáctico, Manejo de Conflictos, Equidad de Género, Liderazgo y Reingeniería Organizacional.

Capacitadora en empresas como: Nextel de México, Nextel Chile, ININ (Instituto Nacional de Investigaciones Nucleares) CAEM (Comisión del Agua del Estado de México), INAES (Instituto Nacional de Economía Social) Hogares Providencia, Whippet, UAT (Universidad Autónoma de Tlaxcala), Honda, Grupo de ventas Hills, CCL Label, JAP (Junta de Asistencia Privada), ALCESA, INCORPO (Internacional Corporativo), Hilo Rojo, ITESM Santa Fe, Judicatura Federal, Coca Cola, DIKÉ Consultoría Empresarial (Colegio Americano) ERGON Consultoría (Telcel) INNOVACIÓN LABOAL CHILE (Higiene del sueño, liderazgo, reactiváte) GRUPO JB LOGISTIC (Inteligencia Emocional) y Espacios de Cultura del Agua en diversos estados de la república mexicana.

## 04.

### METODOS DE PAGO

#### INCLUYE



Constancia de participación.  
Curso con registro ante la STPS.

#### FORMAS DE PAGO



PayPal, tarjeta de crédito y débito ( Visa, Mastercard y American Express ) y depósito bancario. **Aplica pago con tarjeta de crédito, 3 y 6 meses sin intereses.**



**SOLUCIONES IDEALES EN PERSONAL  
SELECCIONADO S.A. DE C.V**

**BBVA BANCOMER  
NO. DE CUENTA: 0155596939  
CLABE: 012650001555969392**