

# Inteligencia Emocional

## CURSO ABIERTO

**Fecha:** 04 y 05 de Junio

**Horario:** 16:00 a 19:00 hrs.

**Modalidad:** En Línea

## Dirigido a:

Personal Interesado.



## 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.

## 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. Esto se llevará a cabo mediante:

- Exposición teórica.
- Sesión de preguntas y respuestas

# TEMARIO

## **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.



# Liliana Villalobos

## RESEÑA CURRICULAR DEL INSTRUCTOR

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.



Constancia de participación.  
Curso con registro ante la  
STPS.



PayPal, tarjeta de crédito y  
débito (Visa y Mastercard) 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

### Oficinas Administrativas

Piáxtla #6, 2do, Piso, esq. Zacapoaxtla  
Col. La Paz, C.P. 72160. Puebla.

SIPSRH @rh\_sips SIPS sips\_rh  
Tel: 22 22 96 65 85 | Informes@sips.mx | www.sips.mx