



## FICHA INFORMATIVA

Titulo del taller, curso y/o actividad	DESARROLLA TU INTELIGENCIA EMOCIONAL  (16 horas)
Objetivo	Conocer y desarrollar las competencias y habilidades de la Inteligencia Emocional y su conexión con la eficacia en las diferentes áreas de la vida (familia, pareja, social, profesional y personal)
Contenido	De forma dinámica y teórico-práctica, durante el presente taller se explorará el concepto de Inteligencia Emocional y sus competencias, cada alumno/a podrá realizar una evaluación de su propia IE, se definirán que son las emociones, indagando su funcionalidad y utilidad, así como se aprenderá a identificarlas, comprenderlas y gestionarlas del modo más exitoso y adaptativo.
Requisitos	Está dirigido a todos y todas las personas entre 18 y 30 años interesados/as en aprender a identificar y gestionar sus propias emociones, a ponerse en el lugar de otras personas, a comunicarse adecuadamente con otros y a motivarse a uno/a mismo/a. En definitiva, a mejorar su inteligencia emocional.
Quién imparte el taller	Beatriz Monteagudo Gómez y M. <sup>a</sup> Ángeles Moya Navarro. Psicólogas y Formadoras de grupoVOLMAE