

## **Inteligencia Emocional: Control del Estrés**

### **Índice**

Tema 1. La Inteligencia

Tema 2. Las Emociones

Tema 3. Concepto y Evaluación de la Inteligencia Emocional

Tema 4. El Liderazgo

Tema 5. Los Equipos de Trabajo

Tema 6. El Estrés, la Ansiedad y las Habilidades Sociales (HH.SS.)

Tema 7. El Estrés Laboral

Tema 8. La Autoestima, Marco de Referencia desde el cual el Hombre se Proyecta

Tema 9. La Autoestima en las Relaciones Interpersonales

Tema 10. Técnicas de Autocontrol Emocional

Tema 11. Técnicas Cognitivas

### **Objetivos**

El objetivo de este curso es dominar los conocimientos teóricos y prácticos de las técnicas del control emocional más aceptadas y utilizadas, centrándonos en las técnicas de relajación y control del estrés. Contribuir a la competitividad de las empresas favoreciendo la introducción de las innovaciones que lo faciliten y asegurando la adaptación de los trabajadores a los cambios producidos.