Cursiva

Descubre el poder de la inteligencia emocional

Las **emociones** tienen distintas **dimensiones**, y **tomar consciencia** de ello, te ayudará a vivir mejor. La ***coach*, Olga Cañizares**, te trae un curso en el que **aprenderás** cómo, a través de unos sencillos pasos, puedes desarrollar tu **inteligencia emocional**.

Porque sí, la inteligencia emocional se trabaja; el **amplio** y **complejo mundo de las emociones** queda bien definido en este curso, en el que aprenderás también en qué **áreas** puedes trabajar tu inteligencia emocional y cómo hacerlo.

Haz que tu inteligencia emocional cobre protagonismo en un curso que fomenta el autoconocimiento y la relación con los demás.

Finalmente, adoptarás todas las **competencias emocionales** que necesitas para vivir **una vida mejor**, para enfrentarte a todo lo que quieras y saber relacionarte con **inteligencia** dentro del universo de las **emociones**.

Duración

1 hora

Formato

Videocurso

Inicio

Ahora mismo

Objetivos

Los **objetivos** del curso son:

- Conocer las dimensiones de la **inteligencia emocional**

- **Sentirte mejor contigo**
- Fomentar el **autoconocimiento**
- Definir una **estrategia** para desarrollar tu inteligencia emocional

Programa

UNIDAD
01

DESARROLLA TU IDENTIDAD ASERTIVA

- La dimensión racional
- La dimensión corporal
- La dimensión emocional
- La dimensión espiritual

UNIDAD
02

LAS PALAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- La observación
- La consciencia
- La elección
- La proactividad

UNIDAD
03

LAS ÁREAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Intrapersonal
- Interpersonal

UNIDAD
04

LAS CLAVES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- La observación
- La participación
- La disciplina

- El compromiso
- La honestidad
- La ecología

UNIDAD
05

LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES

- El autoconocimiento
- La capacidad de regular emociones
- La automotivación
- La consciencia social
- Las habilidades de vida y bienestar

Recomendado para

Este curso está pensado para personas que quieran tomar las **riendas de su vida**, desde un punto de vista **emocional**. Si quieres **sentirte mejor** y mejorar tus **relaciones personales**, este curso te ayudará a hacerlo. A nivel **profesional** es un curso ideal para personas que **gestionen equipos** o se dediquen al ***coaching*** o el ***mentoring***.

Metodología

Los videocursos de **Cursiva** se basan en un sistema aprendizaje **inmersivo**, donde el alumno escoge el momento en que inicia el curso y cuándo lo quiere acabar. Son vídeos donde la tutora conversa con la cámara, de tú a tú, por lo que es como si te lo explicara directamente a ti. Además, el reproductor de vídeo te ofrece una experiencia **transmedia** donde podrás encontrar archivos complementarios que refuerzan el discurso de la profesora. Finalmente, podrás compartir todas tus dudas y ejercicios con el resto de compañeros y el equipo de Cursiva a través de los foros habilitados en el **aula virtual**. Busca tu momento, y dale al play.

PROCEDIMIENTO

El curso empieza en el mismo momento en el que se formaliza la matrícula. El alumno recibirá un mail con una guía que detalla de una manera fácil y clara el funcionamiento del aula virtual de **Cursiva** en general y de los videocursos en particular. Una vez comprado, el alumno tiene un acceso de dos meses a la plataforma, pudiendo ver los vídeos y los materiales complementarios tantas veces como quiera. Finalizados los dos meses de acceso, el acceso al curso expirará.

REQUISITOS TÉCNICOS

Se recomienda conectarse desde un ordenador más o menos actual con conexión a **internet**. Serán necesarios altavoces o auriculares para escuchar alguno de los vídeos que se recomienden y se

recomienda actualizar el navegador desde el que se accederá a la escuela virtual.

Profesora

Olga Cañizares es **subdirectora del Experto en Inteligencia Emocional** de UNIR (Universidad Internacional de la Rioja). **Certificada en inteligencia espiritual**, **Coach Personal y Ejecutivo** y **PCC Certificado por ICF** (International Coach Federation). Practitioner en PNL. Ha escrito varios libros con otros autores: **Hazte experto en inteligencia emocional**, **Quiero aprender a conocerme** y junto a su amiga y psicóloga **Olga Castanyer**, el libro **Voy a ser asertiva**.

Obtén tu certificado

Este curso se ha desarrollado para cumplir con los niveles de excelencia profesional **de Penguin Random House Grupo Editorial.** Si quieres añadir a tu currículo un documento que acredite que dispones de esta formación, puedes escoger la opción certificado digital o certificado en papel en el momento de formalizar tu matrícula. La versión en papel viene sellada oficialmente por el grupo editorial, incluye también la versión digital y los gastos de envío.

UN TÍTULO AVALADO POR UN GRAN GRUPO EDITORIAL

Recibe un certificado avalado por la firma del responsable académico y el logo de la escuela **Cursiva** y de **Penguin Random House Grupo Editorial**, que te permitirá certificar que has seguido con aprovechamiento un curso reconocido por un gran grupo editorial. Para ello el alumno tendrá que haber entregado un mínimo del 70% de los ejercicios pedidos por el profesor.

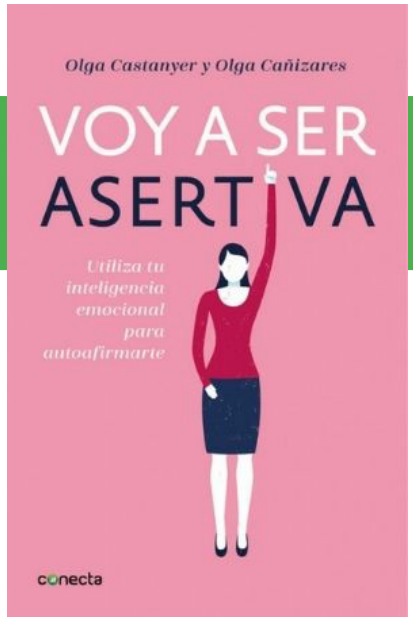
VERIFICABLE

Tu certificado dispone de un número de identificación único para que cualquier empresa o institución pueda verificar su autenticidad en **Accredible**, el mismo emisor de certificados digitales con el que operan las plataformas de enseñanza a distancia como Edx o Udacity para los cursos online creados por las empresas y universidades más prestigiosas: Google, Harvard University, MIT#

FÁCILMENTE COMPARTIBLE

La versión digital puede añadirse en un solo clic a tu perfil de **LinkedIn** para que puedas darle visibilidad en tu currículo en cuanto acabes el curso. Has aprendido de los mejores: ¡deja que se sepa!

Voy a ser asertiva



Utiliza tu inteligencia emocional para autoafirmarte

Voy a ser asertiva es un manual práctico que expone las competencias básicas para desarrollar la autoestima y la asertividad femeninas.

¿Qué es necesario para que las mujeres (tú, yo, nosotras) nos sintamos completamente seguras, confiadas, capaces e independientes? Quizás nos han enseñado a comportarnos de manera sumisa o al contrario, hemos tenido que aprender a ser agresivas para abrirnos camino en la vida... Sea como sea, en cualquier momento podemos reaprender actitudes, pensamientos y conductas asertivas que nos lleven a sentirnos plenas.

Imagínate desarrollando todo este potencial. ¿De qué te serviría?, ¿serías la misma?, ¿qué cambiaría? Para ello necesitaremos conocernos a fondo, aprender a regular bien nuestras emociones, a querernos, a valorarnos, a ser capaces de motivarnos y de ser asertivas. En definitiva: autoafirmarnos desde el respeto y la igualdad.