

Diplomatura en Inteligencia Emocional: Conceptos Básicos

Objetivo General

Desarrollar competencias emocionales en los participantes sin conocimientos previos sobre inteligencia emocional, promoviendo el autoconocimiento, autorregulación, empatía, habilidades sociales y motivación.

Duración

- **10 semanas** (1 clase grabada por semana)
- **Complemento:** Lectura, evaluaciones y tesina
- **Total de horas cátedra:** 80 (ochenta)
- Los alumnos tendrán **15 días adicionales** para entregar la tesina al finalizar el curso.

Estructura de la Diplomatura

Semana 1: Introducción a la Inteligencia Emocional

- Presentación del programa y objetivos.
- ¿Qué es la inteligencia emocional y por qué es importante?
- Conceptos fundamentales: emociones, competencias emocionales, etc.

Semana 2: Fundamentos Teóricos de la Inteligencia Emocional

- Modelos teóricos de inteligencia emocional (Goleman, Salovey Mayer, etc.).
- Emociones básicas y su impacto en el comportamiento.
- La relación entre la inteligencia emocional y el bienestar.
- Ejercicios prácticos para identificar y comprender las emociones.

Semana 3-4: Autoconocimiento Emocional

- Importancia del autoconocimiento en la inteligencia emocional.
- Reconocimiento de emociones propias.
- Técnicas de autoevaluación emocional.
- Desarrollo de la autorreflexión.

Semana 5-6: Autorregulación y Manejo del Estrés

- Estrategias para la autorregulación emocional.
- Identificación de situaciones estresantes.
- Técnicas de gestión del estrés.
- Mindfulness y atención plena.

Semana 7-8: Empatía y Habilidades Sociales

- Desarrollo de la empatía.

- Importancia de las habilidades sociales.
- Comunicación efectiva y escucha activa.
- Resolución de conflictos.

Semana 9-10: Motivación y Planificación del Cambio

- La importancia de la motivación en la inteligencia emocional.
- Establecimiento de metas emocionales.
- Desarrollo de un plan de cambio personal.
- Evaluación final de competencias emocionales.

Metodología

- **Clases Virtuales:** Sesiones grabadas para presentaciones y ejercicios prácticos.

Evaluación

- Participación activa en foros.
- Evaluaciones prácticas y teóricas.
- Proyecto final: Plan de desarrollo personal basado en la inteligencia emocional.

Recursos

- Materiales didácticos en la plataforma.
- Lecturas recomendadas.
- Herramientas interactivas para evaluaciones.

Inscripciones

Para inscribirse, por favor soliciten el formulario de Google.

Es importante tener a mano los siguientes documentos:

- Frente del DNI
- Foto del comprobante de pago

El valor del curso es de dos cuotas de **\$28.000**, e incluye la certificación del instituto.

Opcionalmente, pueden solicitar la certificación de la Cámara Argentina, la cual tiene un costo adicional de **\$15.000**.

Medios de Pago

- Transferencia:
- Alias: i.c.p.
- Nombre: Daniela Sol Torchia

CONTACTO: 2252-518152 WHATS APP