

HABILIDADES DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

16, 17 Y 18 DE SEPTIEMBRE DE 2025

A QUIÉN VA DIRIGIDO

A cualquier persona que quiera comprender y gestionar mejor sus emociones y que busque elevar la calidad de sus relaciones, tanto a nivel personal como profesional.

OBJETIVOS

Este curso está diseñado para asentar las bases de una buena salud emocional. Hacernos conscientes de quiénes somos, responsables de cómo nos sentimos y con las destrezas necesarias para manejar nuestro estado de ánimo de forma sencilla, así como mejorar nuestras relaciones con los demás. Esas pautas nos aportan calidad de vida.

CONTENIDOS

• **Introducción.**

- ¿Por qué interesarse por la Inteligencia Emocional?

• **Las emociones.**

- Qué son las emociones y para qué sirven
- Repaso de las principales emociones que podamos experimentar y su efecto en nuestro bienestar

• **Las competencias emocionales 1: la consciencia de uno mismo.**

- Qué significa hacerse consciente y cómo entrenarlo
- Todo es relativo: vivimos en un mundo de percepciones
- Practicar la responsabilidad personal

• **Las competencias emocionales 2: autorregulación.**

- Quién es responsable de cómo me siento
- Qué sucede cuando no me hago cargo de mis emociones
- Herramientas para gestionarlas:
 - * El *Dejar ir* del Dr. David Hawkins
 - * El reencuadre con Programación Neurolingüística
- Manejar los 3 factores que condicionan mi estado de ánimo

• **Competencias sociales 1: conectar.**

- Los elementos de la comunicación
- La teoría de las 6 necesidades emocionales de Tony Robbins y Cloé Madanes
- La herramienta del rapport

HABILIDADES DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

16, 17 Y 18 DE SEPTIEMBRE DE 2025

• Competencias sociales 2: habilidades sociales.

- La escucha empática: comprender primero antes de ser comprendido
- *Pautas de Comunicación No Violenta* para llevar a buen puerto conversaciones difíciles.

DURACIÓN

12 horas

FECHA

El 16, 17 y 18 de septiembre.

HORARIO

De 10:00 a 14:00 horas.

LUGAR

Cámara Oficial de Comercio de Gran Canaria. C/ León y Castillo, 24

PROFESOR/A

Anne Baurain. Coach profesional y Máster Practitioner de PNL desde el 2010. Formadora en Habilidades Sociales y Emocionales.

Tanto a nivel de formación en empresas como de coaching, su objetivo es ayudar a los participantes/clientes a entrar en una reflexión sobre su propio funcionamiento para así operar cambios y avanzar hacia mayor satisfacción personal y eficacia laboral. Para ello, además de las herramientas del *coaching con PNL*, Anne maneja la técnica de liberación emocional conocida como *EFT*, enseña las pautas de la *Comunicación No violenta* y practica la *Terapia Breve*. Cuenta también con una especialización en *Intervención Estratégica* (de Tony Robbins y Cloé Madanes).

PRECIO

195,00 euros.

BONIFICACIÓN DEL CURSO

Este curso se puede **bonificar** de acuerdo con el actual Sistema de Formación Continua, a través de los boletines mensuales de cotización de la Seguridad Social. El plazo para acogerse a la misma expira una semana antes del comienzo del curso. La gestión del

HABILIDADES DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

16, 17 Y 18 DE SEPTIEMBRE DE 2025

crédito tiene un coste de 50,00 € por inscripción, que también puede ser bonificable.

Le recordamos que, para poder acogerse a esta modalidad, ha de ser trabajador/a asalariado/a y estar dado/a de alta en el Régimen General de la Seguridad Social.

ACREDITACIÓN DE ASISTENCIA

Se entregará acreditación Cámara de Comercio de Gran Canaria, superado el **80% de asistencia** a la acción formativa.