

# **CURSO: EDUCAR DESDE LA AUTOAFIRMACIÓN Y LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

**M<sup>a</sup> del Carmen García Pérez. carmelos@usal.es**

**Información y matrícula: Cursos de Verano**

**<http://formacionpermanente.usal.es>**

## **CONTENIDOS DEL PROGRAMA**

### **Módulo 1**

Día 21 de Julio de 8,30 a 14,30 h.

- Inteligencia Emocional.
- Componentes de la Inteligencia Emocional.
- El valor y la educación de los sentimientos.
- El control de las emociones.
- Talleres prácticos

### **Módulo 2**

Día 22 de Julio de 8,30 a 14,30 h.

- La autoafirmación. La comunicación asertiva.
- Comportamiento tímido.
- Técnicas para superar la timidez.
- Comportamiento agresivo
- Testimonio.

### **Módulo 3**

Día 23 de Julio de 8,30 a 14,30 h.

- Comportamiento manipulador.
- Técnicas asertivas. Etapas de la asertividad.
- Cómo desarrollar una autoestima sana.
- La comunicación empática.
- Testimonio.

### **Módulo 4**

Día 24 de Julio de 8,30 a 14,30 h.

- Emociones positivas y humor: con los cinco sentidos.
- Bienestar emocional: humor positivo y salud.
- Cultivando las emociones desde el humor positivo.
- Crecimiento personal y emociones. Talleres prácticos.

### **Módulo 5**

Día 25 de julio de 8,30 a 14,30 h.

- El arte como vía de comunicación emocional. La belleza. La creatividad.
- El lenguaje de la plástica. Sacar partido del potencial emocional existente.
- La experiencia estética. Situaciones generadoras de emociones.

