



PROGRAMA CURSO 2015/2016

NOMBRE ASIGNATURA:

INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA LA VIDA

NOMBRE COORDINADOR/A: JOSE LUIS CABEZAS CASADO

PROFESORES/AS COLABORADORES/AS:

Ramona Rubio Herrera
José Luis Cabezas Casado
Ana Portillo

DESCRIPTOR DE LA ASIGNATURA:

La Inteligencia emocional es un tema de enorme actualidad en la Psicología del siglo XXI con una vertiente aplicada especial al envejecimiento satisfactorio. Tras este constructo encontramos elementos apasionantes tales como la Inteligencia Emocional, Habilidades Sociales, la Automotivación, las Emociones, etc. En el presente curso se pretende, de un modo aplicado, dar a conocer todas aquellas claves que permitan optimizar procesos y competencias necesarios para vivenciar el paso de los años de un modo satisfactorio a la luz de la experiencia y el optimismo vital.

PROGRAMA DE ASIGNATURA:

SESIONES	TEMA
1	Qué es la Inteligencia Emocional. Neuroanatomía del “cerebro emocional”. Los componentes de la inteligencia emocional.
2	Inteligencia Emocional y Coeficiente intelectual clásico.
3	Autoconocimiento: El arte de conocerse a si mismo con optimismo
4	El mundo de las emociones: Identificación de las emociones en sí mismo y en los demás como elemento básico de la I.E.
5	Las artes sociales, habilidades de comunicación no verbal y empatía
6	Habilidades de comunicación verbales y de la vida cotidiana
7	El arte de automotivarse y motivar a los demás.
8	Claves para vivir el paso de los años con inteligencia emocional y técnicas de afrontamiento. A Clausura del curso y pautas de trabajo voluntario