

INTELIGENCIA EMOCIONAL: HERRAMIENTAS PRÁCTICAS



Nuestra capacidad de gestionar emociones es fundamental en el ámbito laboral y personal ya que determina nuestras decisiones y acciones. Al finalizar este curso contarás con diversas herramientas prácticas de inteligencia emocional con las que mejorarás tu relacionamiento y desarrollo.



**4 sesiones sincrónicas
grabadas**



**Foros de
discusión**



**Recursos de
aprendizaje didácticos**



Proyecto vivencial

**Mediante la metodología
70:20:10 los participantes
llevarán a cabo un
proyecto dentro de sus
propios equipos con la
finalidad de combinar
conocimiento y
experiencia “en la cancha”
y puedan tangibilizar
resultados.**

COMPETENCIAS Y OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

1. Entender y reconocer los diferentes estilos de comportamientos y conductas desarrollando un FODA personal.
2. Comprender el origen de las emociones, su diversidad, niveles de intensidad y desarrollar herramientas de autogestión.
3. Analizar los aspectos fundamentales de la empatía para desarrollarla y comprender en qué se basa la motivación.
4. Comprender la relación entre el desarrollo de las relaciones interpersonales y las competencias claves laborales y medir cada esfera de la IE a modo de evaluación.
5. Desarrollar 7 herramientas prácticas de IE para experimentarlas a nivel individual y en equipo.

PLAN DE ESTUDIOS

Módulo 1 (2 horas):

Autoconocimiento como punto de inicio

Módulo 2 (2 horas):

Autorregulación y transición emocional

Módulo 3 (2 horas):

Empatía y motivación

Módulo 4 (2 horas):

Relaciones interpersonales y Test de IE



INFORMACIÓN

1. 5 Sesiones sincrónicas
2. Hasta 24 participantes
3. Horas Sincrónicas: 10
4. Acceso a la plataforma por 3 meses

Inversión: S/ 3700 IGV
(por grupo)



PROMOCIONES

10% de dscto:

Por contratar 2 cursos

**10% de dscto + 6 meses de
acceso:**

Por contratar 3 o más cursos



CONTÁCTANOS:

T: +51 980 479 770

E: dtorres@btsperu.pe

W: hability.com/contacto

**HABILITY
COM**

EMPRESAS



ALEXANDRA ROULET

Actualmente, docente en el Instituto San Ignacio de Loyola y en el centro de innovación y desarrollo emprendedor de la PUCP en los programas de desarrollo de habilidades blandas, cursos cortos y diplomados.

Coach de vida, coach ejecutiva y facilitadora de procesos y programas de desarrollo en habilidades blandas a través del aprendizaje experiencial y el modelo 70:20:10.

EXPERIENCIA PROFESIONAL

- Senior Consulting Associate - **Manpower**
- Docente – **Centro de Innovación y Desarrollo Emprendedor PUCP**
- Docente de educación ejecutiva – **ISIL**
- Coordinadora de Capacitación y Coaching – **HUMANITAE**
- Coordinadora General de Ventas – **Revista Cosas**

ESTUDIOS Y CERTIFICACIONES

- Executive Coach certificada - **HCN (Human Coaching Network)** e **ICI de Alemania**.
- Coach PNL certificada - **ICC de Londres**.
- Trainer Practitioner en Aprendizaje Experiencial con énfasis en Outdoor Training certificada - **OTC**.
- Socia de la **IFSociety** (Sociedad Internacional de facilitadores),
- Socia de **la APEE** (Asociación Peruana de Educación Experiencial)
- Miembro de la **Red de Facilitadoras Latam**.
- Ingeniera en Gestión Empresarial con diplomatura en Gestión Comercial
- Maestría en Dirección Estratégica del Factor Humano.