

# Curso de Inteligencia Emocional y Gestión de Conflictos

## Objetivo del Curso

Este curso tiene como objetivo brindar **habilidades prácticas** para **fortalecer su inteligencia emocional y gestionar conflictos** de manera efectiva. El curso proporciona **herramientas concretas** para la autoconciencia, autorregulación y habilidades sociales, **con aplicación directa** en diversos contextos personales y profesionales. La meta es capacitar a los participantes para abordar las **complejidades emocionales y conflictos interpersonales**, promoviendo relaciones más saludables y decisiones colaborativas tanto en su vida cotidiana como en entornos laborales.

## Programa del Curso

### 1 Introducción a la Inteligencia Emocional

Fundamentos de la Inteligencia Emocional.  
Desarrollo de la Autoconciencia.

### 2 Autorregulación Emocional

Estrategias de Autorregulación.  
Manejo de Emociones Negativas.

### 3 Desarrollo de Empatía

Entendiendo la Empatía.  
Escucha Activa.

### 4 Habilidades Sociales

Comunicación Asertiva.  
Construcción de Relaciones Positivas.

### 5 Conceptos Básicos de Gestión de Conflictos

Tipos de Conflictos.  
Estrategias Iniciales de Resolución de Conflictos.

### 6 Negociación y Mediación

Principios Básicos de Negociación.  
Mediación en Conflictos.

### 7 Gestión de Conflictos en Equipos

Dinámicas de Grupo y Conflictos.  
Resolución de Conflictos en Entornos Laborales.

### 8 Mesa redonda: Iniciativas y Tendencias en Gestión de Conflictos

Con Empresas, Sindicatos y Agentes Sociales.

**Modalidad:** Presencial

**Matrícula:** 25€

**Periodo matrícula:** 15/marzo a 2/abril

**Información y matrícula**

[Http://www.relacioneslaboraleslugo.com](http://www.relacioneslaboraleslugo.com)

Secretaría: [hola@relacioneslaboraleslugo.com](mailto:hola@relacioneslaboraleslugo.com)

Tlf: 982.82.48.00

**Horario:** Lunes y martes, 18:30 a 21:00

**Fechas:** 8/abril a 30/abril

**Duración:** 30 horas

**Lugar:** Escuela Universitaria RRLL Lugo