



Introducción

¿Cómo surgieron las teorías del comportamiento humano? ¿Cómo puedo aplicar los conocimientos que existen hoy en día sobre la psicología para mejorar mi vida? ¿Es posible aumentar mi bienestar?

La información es poder, y más aún si tenemos el objetivo de mejorar nuestro bienestar y nuestras relaciones con los demás. La madurez emocional nos permite expresarnos asertivamente y entender los diferentes comportamientos para relacionarnos con mayor éxito. Conocerás estrategias probadas para incrementar tu salud y bienestar: técnicas de relajación, gestión de conflictos, manejo de la crítica...

Los beneficios directos de aumentar nuestra capacidad emocional son lograr un mayor impacto personal, desarrollar nuevas habilidades a través del autoconocimiento y ejercer una influencia positiva en nuestro entorno de relaciones.

Programa

- 1. Cómo surge la psicología.** Breve paso por la historia.
- 2. Principales teorías del comportamiento humano.** Teorías de la conducta. Cómo surgieron las teorías sobre el comportamiento humano. Claves para analizar el comportamiento de las personas.
- 3. La importancia de las emociones** Principales teorías y autores sobre la inteligencia emocional: Daniel Goleman, Salovey, Mayer, Bisquerra. La teoría de las Inteligencias Múltiples. Gardner.
- 4. Métodos de Autoconocimiento.** Aprender a conocerse a uno mismo a través de técnicas de autoevaluación. Desarrolla un plan de crecimiento personal. ¿En qué quieres mejorar? ¿Cómo lo puedes conseguir? Diseña un emocionante plan de acción que estés deseando comenzar.
- 5. El mundo de la emoción.** Emociones primarias. Su significado y utilidad. ¿Aviso real o falsa alarma? Biología de las emociones.
- 6. Aprende a aumentar el bienestar y mejorar tus relaciones con los demás :** manejo de las emociones, gestión de conflictos, técnicas de relajación, el manejo de la crítica, aumento de las actividades placenteras, fomentar la gratitud, perseguir tus objetivos, habilidades sociales...etc.

(*)Los temarios son orientativos, pudiendo variar a lo largo del curso .