



# Cómo mejorar nuestras relaciones con inteligencia emocional

## ¿Qué aprenderás?

1. Qué son las habilidades sociales.
2. A reconocer y analizar tus propias habilidades sociales.
3. A mejorar tus habilidades sociales para lograr un desarrollo personal y profesional óptimo.

## Descripción

Mejorar nuestras relaciones es posible si conocemos y manejamos las herramientas adecuadas para lograrlo. Estas herramientas o habilidades sociales están profundamente relacionadas con nuestra inteligencia emocional, con la capacidad para entendernos y expresarnos y para

comprender y acercarnos a los demás.

En este learning coffee exploraremos cuáles y cómo son estas herramientas y de qué modo

aprovecharlas.

## Contenidos del curso

1. La fiesta
2. ¿Qué son las habilidades sociales?
3. Componentes de las habilidades sociales
4. Personas socialmente habilidosas y personas no habilidosas
5. Puntos débiles: ¿Cómo reforzarlos?
6. Experimentar

---

**Delivery:** learningCloud sprint, SCORM, xAPI

**Developed:** La Salle

**Temática:** Communication & Relationships, Self management

**Duration:** 40 minutes

**License:** Nominal Anual

**Author:** Jesús Alcoba

**Languages:** es, en