

Inteligencia intrapersonal

Horas

30

Acerca de este curso

Cod: 13269IN

Introducción a la inteligencia intrapersonal
Recorrido histórico del concepto de inteligencia
Introducción a las inteligencias múltiples de Gardner
¿Qué es la inteligencia intrapersonal?
Importancia de desarrollar la inteligencia intrapersonal en el ámbito laboral
Resumen
Habilidades para la inteligencia intrapersonal
Autoconocimiento y autocomprensión
Autodisciplina y autocontrol
Autoestima y seguridad
Motivación
Gestión emocional
Resumen
Herramientas para el desarrollo de la inteligencia intrapersonal
Mindfulness
DAFO personal
Diario personal (Emocional)
Deporte
Resumen

¿Qué aprenderás?

- Analizar la inteligencia intrapersonal, su importancia y sus beneficios a través de diferentes habilidades y herramientas enfocadas en su desarrollo.
- Describir el concepto y la historia del desarrollo de la inteligencia intrapersonal, así como sus características y beneficios.
- Analizar las habilidades necesarias para el desarrollo de la inteligencia intrapersonal y el logro de sus beneficios, desde el autoconocimiento y la autocomprensión hasta la gestión emocional.
- Identificar diferentes herramientas y técnicas enfocadas al desarrollo de la inteligencia intrapersonal como el mindfulness, la DAFO, el diario emocional o el deporte.