

# ¿CÓMO DESARROLLAR Y APLICAR MI INTELIGENCIA EMOCIONAL?



## Sesión 01

### Inteligencia emocional aplicada

- Inteligencia emocional aplicada.
- La ventana JOHARI.
- El coeficiente intelectual.
- Reacciones ante la dificultad.
- Las habilidades de la inteligencia emocional aplicada.

## Sesión 02

### Manejo de conflictos

- ¿Por qué surgen los conflictos?
- Reacciones más frecuentes ante los conflictos.
- Habilidades para el manejo de conflictos.

## Sesión 04

### Habilidades interpersonales

- Actitud y liderazgo personal.
- Sea un líder: Cómo cambiar a los demás sin ofender.
- El arte de escuchar: Ejercicio.
- El arte de hablar comunicando: Comunicación asertiva.
- El arte de la influencia: Ejemplaridad y coherencia.

## INFORMES E INSCRIPCIONES

✉ [extension@ue.edu.pe](mailto:extension@ue.edu.pe)

🌐 <https://www.ue.edu.pe/programa-de-extension-universitaria-cursos-y-talleres>

📍 UNIVERSIDAD ESAN Av. Alonso de Molina 1652, Surco, Lima - Perú