

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

La Intel·ligència emocional és un concepte íntimament lligat a la maduresa psicològica. Aquesta maduresa suposa gestionar amb intel·ligència les pròpies emocions i viure amb equilibri i temperància. Els continguts del curs permeten conèixer millor el funcionament de les emocions, la relació que aquestes mantenen amb la ment racional i com gestionar-les de manera adequada.

I. QÜESTIONS INTRODUCTÒRIES

1. Què és la intel·ligència emocional?
2. Per a què serveixen les emocions?
3. Qui té raó, el cap o el cor?

II. COM MILLORAR LA NOSTRA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

4. La temperància: el domini d'un/a mateix/a.
5. Els diferents tipus d'emocions i les seves respostes fisiològiques.
6. Les emocions que ens fan patir: ràbia, por i tristesa.
7. Emocions, sentiments i estats d'ànim.
8. Les falses catarsis.
9. Exercicis d'autoconeixement i autoestima.
10. Tècniques de canalització emocional.

III. INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL I ENTORN

11. L'equilibri emocional: una proposta de *maduresa*.
12. Algunes notes sobre la parella, la família i el treball.