

TITULO: INTELIGENCIA INTRAPERSONAL

HORAS: 30

OBJETIVOS:

- 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.

CONTENIDOS:

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