Autoconocimiento. por qué Somos como Somos

UD1. Autoconocimiento: la mirada interior.
1.1. Definición de autoconocimiento.
1.2. Las claves del autoconocimiento.
1.3. Autoconocimiento y bienestar emocional.
1.4. Autoconocimiento y desarrollo personal.
1.5. Autoconocimiento e inteligencia emocional.
1.6. Fases del proceso de autoconocimiento.
1.7. ¿Para qué sirve autoconocerse?
1.8. ¿Cómo potenciar la inteligencia interpersonal?

UD2. Las emociones y los sentimientos
2.1. La conciencia emocional.
2.1.1. ¿Por qué rechazamos las emociones?
2.1.2. ¿Por qué aceptar las emociones?
2.2. La motivación.
2.3. El autosabotaje: influencias.
2.3.1. Familia.
2.3.2. Medios de comunicación.
2.3.3. Sociedad.
2.3.4. Escuela.
2.4. Etapas durante el trabajo de las emociones y el autoconocimiento.
2.4.1. Conocerse.
2.4.2. Desarrollarse.
2.4.3. Liderarse.

UD3. Aplicación práctica para autoconocerse
3.1. Test de inteligencia emocional.
3.2. Escribir un diario.
3.3. Autobiografía.
3.4. Introspección.
3.5. Línea de la vida.
3.6. ¿Quién soy? ¿quién quiero ser? ¿cómo lograrlo?
3.7. Análisis dafo.
3.8. Pide feedback.
3.9. Rueda de la vida.
3.10. Mindfulness.
3.11. La técnica del árbol (o árbol de la vida).
3.12. Audioblog.