

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

LO MEJOR DE SER YO

## OBJETIVOS

Adquirir las competencias necesarias de inteligencia emocional para el desarrollo personal y profesional.

Tomar conciencia de la evolución de tu proceso de cambio y adquirir habilidades para afrontar cambios.

Mejorar la comunicación con los demás.

Mejorar la relaciones sociales.

Alcanzar una actitud positiva.

Potenciar la autoestima y la confianza.

Percibir, identificar y expresar adecuadamente las emociones.

Ser más efectivos

## METODOLOGÍA

Intervenciones breves del instructor y siempre participativas

Utilización de un lenguaje sencillo, claro y directo.

Dinámicas con diversos enfoques psicológicos: Cognitivo-Conductual, Psicología Positiva, Gestalt, PNL, Comunicación No Violenta, etc.

## DIRIGIDO A:

Personal docente, educadores, profesionales de la salud y atención al cliente.

Personas interesadas en seguir su crecimiento y desarrollo emocional.

## PROGRAMA

### 1. CONCIENCIA PERSONAL

#### AUTOCONOCIMIENTO:

TOMAR CONCIENCIA DE MIS DEBILIDADES Y FORTALEZAS.  
RECONOCER MIS VALORES Y PRINCIPIOS.  
POTENCIAR MI AUTOESTIMA.  
PENSAMIENTO Y CREENCIAS.

#### AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

IDENTIFICAR Y UTILIZAR MIS EMOCIONES DE FORMA BENEFICIOSA.  
GESTIONAR LOS SENTIMIENTOS TÓXICOS: VÍCTIMA, CULPA Y RESENTIMIENTO.  
MANEJAR LA PROPIA IRA  
TÉCNICAS MANEJO DE ANSIEDAD

#### AUTOMOTIVACIÓN

DEFINIR QUÉ NECESIDADES ESTÁN SIN CUBRIR.  
BUSCAR OBJETIVOS QUE ME MANTENGAN EN UNA ACTITUD POSITIVA.  
ESTRATEGIAS DE AUTOMOTIVACIÓN.

### 2. COMPETENCIAS SOCIALES

#### EMPATÍA :

CAPACIDAD DE COMPRENSIÓN Y ADAPTACIÓN A LAS PERSONAS.  
COMUNICACIÓN EFICAZ A TRAVÉS DE LA CALIBRACIÓN Y RAPPORT.  
ESCUCHA ACTIVA.

#### HABILIDADES SOCIALES:

HACER Y RECHAZAR PETICIONES  
RESOLVER CONFLICTOS  
PEDIR CAMBIOS DE CONDUCTA  
RESPONDER ASERTIVAMENTE A LAS CRÍTICAS  
AFRONTAR COMPORTAMIENTOS IRRACIONALES

COMUNICACIÓN VERBAL Y NO VERBAL



..... DURACIÓN: 16 HORAS .....