

¿Qué es la Inteligencia Emocional?

Y cómo aplicarla en tu empresa

Herramientas de PNL & Coaching



“La inteligencia emocional es una forma de reconocer, entender y elegir cómo pensamos, sentimos y actuamos”



Las emociones hacen parte de la vida cotidiana. El reto, para desarrollar una verdadera inteligencia emocional, está en mantener un equilibrio en nuestra forma de pensar y sentir. Para ello es importante no dejarse influenciar excesivamente por los condicionantes externos y adoptar estrategias para hacerles frente de forma positiva y asertiva.

Contar con Inteligencia Emocional te lleva a una nueva y mejor calidad de vida. Esto requiere una gran dosis de persistencia y voluntad personal. En este sentido, la capacidad de autocontrol, autonomía emocional y motivación se convierten en factores esenciales.

Además de construir autoconfianza y autoconocimiento, eleva la autoestima y mejora las relaciones interpersonales. También tiene el poder de mejorar las relaciones empresariales. La competencia emocional afecta de forma significativa en múltiples aspectos de la práctica profesional.

Por medio de la inteligencia emocional, el mundo empresarial ha podido gestionar la productividad laboral de su equipo de trabajo. Para ello es fundamental que los trabajadores de una organización cuenten con las habilidades, tanto técnicas como emocionales, que faciliten el logro de los objetivos de los corporativos y el adecuado trabajo modular y en equipo. Esto permite resolver con eficacia discrepancias o altercados entre compañeros, mejorar el servicio al cliente, perseverar en las actividades y tareas con el fin de lograr una meta específica, afrontar acertadamente las críticas de jefes y supervisores, etc.

"Aferrarse a la ira es como agarrar un carbón caliente con la intención de tirarlo a otra persona; tú eres el que se quema".
Buda

¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y PORQUÉ ES NECESARIO CÓMO UNA COMPETENCIA PERSONAL?

La inteligencia emocional es un conjunto de habilidades que constan principalmente de tomar conciencia sobre las emociones que experimentamos dentro de nosotros mismos, la capacidad de entenderlas, y al potencial de identificándolas y gestionándolas correctamente.

El propósito del curso será entonces:

- Mejora la concentración y sensación de seguridad en situaciones estresantes y difíciles
- Nos ayuda a empatizar y entender mejor a los demás
- Nos empodera para enfrentarnos mejor a los obstáculos de la vida
- Nos permite tomar decisiones más acertadas y justas para con los demás

Desarrollar estrategias eficaces y adaptativas para salir airoso de experiencias que habitualmente no llevan a elegir caminos ineficaces o dañinos como la ira, la rabia, o el enfado.

Solucionar diversos problemas considerados necesarios para el éxito hoy en día como pueden ser: mejorar las relaciones laborales, tener una mejor actitud ante situaciones difíciles, elegir tomar la vida desde una actitud de posibilidades.



VENTAJAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA EMPRESA

Las emociones han sido mayormente ignoradas en el ámbito empresarial y laboral históricamente, destacando la excelencia en el trabajo a nivel intelectual, así como la formación académica y la experiencia del trabajador.

Actualmente, estos criterios están cambiando y cada vez son más las empresas que toman en cuenta las capacidades emocionales del equipo de trabajo.

La Inteligencia Emocional (IE) está presente en competencias como la capacidad de los trabajadores para saber escuchar y comunicar, la adaptabilidad a los cambios, su capacidad creativa, la capacidad para trabajar en equipo, la confianza en sí mismo y la efectividad en el trabajo.

Sin duda, la inteligencia emocional cuenta con multitud de ventajas, como lo son:

- Optimización del desempeño laboral y el buen trabajo en equipo.
- Reducción de los conflictos.
- Se maneja con más eficacia el miedo y la incertidumbre.
- Desarrollo óptimo de las organizaciones y de los objetivos empresariales.



"Somos peligrosos cuando no somos conscientes de nuestra responsabilidad de cómo nos comportamos, pensamos y sentimos".

¿QUÉ ENCONTRARÁS EN ESTE CURSO?

El programa se fundamenta en el conocimiento como elemento guía y facilitador del aprendizaje. Valorándose que desde la toma de consciencia se abren las posibilidades de cambio o de nuevos comportamientos.

A lo largo de la capacitación, la Coach Facilitadora de aprendizaje R. Danna Bolzan acompaña a cada participante o "explorador" a través de una permanente retroalimentación.

La formación se caracteriza por la elaboración de tareas prácticas y la interacción grupal (limitando el cupo a 8 personas) como recurso para mejorar la curva de aprendizaje y favorece el entendimiento de lo que vayamos viendo y asimilando.

A lo largo de los 6 encuentros semanales que dura esta formación, encontrarás que cada clase combina lo conceptual con el trabajo práctico y vivencial reflexivo, con un objetivo y compromiso claro ante la adquisición de las herramientas básicas para la competencia personal de inteligencia emocional.



“La inteligencia emocional es una forma de reconocer, entender y elegir cómo pensamos, sentimos y actuamos”

- Concepto de la Inteligencia Emocional ¿Qué son las Emociones? ¿Cómo nos afectan?
- Conocerse a sí mismo, la base de la Gestión Emocional
- Herramientas de PNL para la Gestión Emocional (Introducción al Mindfulness; el desarrollo de la atención plena) • La Motivación, como estilo de vida (definición de objetivos)
- Empatía, desarrollo de una escucha transformadora
- Habilidades Sociales, requeridas como competencia personal
- El poder de las Emociones en la Conversación, significado emocional de los mensajes
- Forma de Ser Vs Comportamientos



DIRIGIDA

A quienes ejercen de manera responsable una labor que afecta y desarrolla relaciones interpersonales; líderes, coordinadores de equipo, jefes, supervisores, empresarios, emprendedores, padres, educadores, estudiantes de diferentes niveles o carreras, como así todas aquellas personas que les interesa acceder una formación comprometida y responsable (saber y saber hacer), con el objetivo de acrecentar de manera competitiva su perfil personal sobre habilidades sociales.

O simplemente es un curso ideal para las personas que deseen mejorar su bienestar general y tengan como objetivo conocer y profundizar en la IE de una manera práctica y vivencial.

Coach Facilitadora para la Excelencia:

R. Danna Bolzan

Formación Académica y Actividad Profesional Analista de Sistemas

Coach Ontológico Profesional

Miembro de la AAPC (Asociación Argentina Profesionales del Coaching) N°2013

Experta en Programación Neurolingüística -Miembro de la Red Latino America de PNL

+ de 12 años como facilitadora en PNL & Coaching en Habilidades para la Comunicación y Liderazgo de Excelencia



Dedco PNL & Coaching
Aplicado

Desarrollo de Comunicación y el Liderazgo para la Excelencia

El arte de la comunicación es el lenguaje del Liderazgo