

## Seminario Asertividad Emocional

Cómo potenciar integralmente al ser humano, al profesional y al líder dentro de las emociones corporativas.

### Objetivo

Ampliar la consciencia de la gestión de nuestras emociones y su impacto en el mundo empresarial, reconociendo lo que me pasa para poder reconocer lo que le pasa a las personas con las que interactúo y lograr un BienEstar para el desempeño.

### Introducción:

Las emociones son un aspecto de nuestro ser, que ha sido y sigue siendo incomprendido aún en nuestra era. La educación formal elude el desarrollo de competencias emocionales y se concentra en los aspectos intelectuales. En las organizaciones, sin duda el entrenamiento y capacitación para ejecutar tareas es importante, sin embargo el tema de la Competencia Emocional requiere de toda la atención de la alta dirección: cuando las personas ocupan puestos directivos, porque su trabajo ya no requiere enfocarse en aspectos técnicos, sino en cuestiones sociales de interacción con otros, la incompetencia emocional se convierte en una importante desventaja para el Liderazgo. Fredy Kofman.

Hay dos emociones que nos permiten comenzar un viaje hacia el aprendizaje de las mismas. Uno es curiosidad y el otro es escepticismo. Cuando tenemos curiosidad, decimos: "Nunca pensé en las emociones de esta manera. Cuéntame más, dame un ejemplo, muéstrame cómo funciona esto. "Cuando somos escépticos, decimos:" Espere un minuto. Eso no es lo que aprendí, así que no estoy seguro si lo creo." Para eso está destinado el escepticismo como emoción. Se supone que nos ayuda a descubrir qué creer. "¿Voy a creer lo que aprendí antes o voy a tomar esta nueva idea y creer en ella?" Para aquellos de nosotros que hemos estado muy inmersos en el racionalismo, que son muy lógicos y cerebrales, el escepticismo es bastante común. No significa que no vamos a aprender o ser abiertos en algún nivel; vamos a ser bastante cuidadosos al principio. Queremos asegurarnos de que tendremos mucho cuidado al principio. Queremos asegurarnos de que no nos engañen de alguna manera con estas "emociones". Y otras personas sienten curiosidad. Al final pueden creerlo y abrazarlo o no, pero quieren saber más. Dan Newby.

### Temario:

- 1) Comprendiendo las emociones.
- 2) Relaciones: Cuerpo-Emociones-Lenguaje.
- 3) El cerebro y las emociones.
- 4) BienEstar para el desempeño: las emociones en el mundo de los negocios / Modelos EQ.
- 5) Líder-coach.
- 6) Modelando la gestión de las emociones.
- 7) Practicando la gestión de las emociones.
- 8) Accionando las emociones.

# Seminario Asertividad Emocional

Cómo potenciar integralmente al ser humano, al profesional y al líder dentro de las emociones corporativas.

## Objetivo

El participante conocerá y aplicará herramientas de la inteligencia emocional con la finalidad de incrementar su calidad de vida y productividad.

## Introducción:

Vivir con inteligencia emocional significa que hemos desarrollado la capacidad de identificar nuestras emociones con el objetivo de mejorar nuestro nivel relacional de vida ya que las emociones están presentes en cada una de nuestras relaciones dígame personales y/o laborales. Las emociones se encuentran conectadas a nuestro cerebro por lo que al identificarlas y tomar conciencia de ellas de manera adecuada e inteligente podremos tener entonces una mejor toma de decisiones.

Cuando tomamos conciencia de nuestras emociones y descubrimos los detonantes de por qué sentimos lo que sentimos y los factores que intervienen en la inteligencia emocional aunado con herramientas prácticas y estrategias de acción, podremos entonces mejorar nuestro nivel de relación en todos los niveles.

## Temario:

- 1) Tomando conciencia de nuestras emociones y su importancia.
- 2) Factor bienestar.
- 3) Factor Autocontrol.
- 4) Factor Emocionalidad.
- 5) Factor Sociabilidad.
- 6) Adaptabilidad y Auto-Motivación (facetas independientes)
- 7) Cierre.
- 8) Establecimiento de estrategias y compromisos.