

Entender nuestros sentimientos y los de los demás es clave. ¿Y tú? ¿sabes hacerlo? Te facilitamos como potenciar tus habilidades emocionales: capacidad para percibir, usar y regular tus emociones y entender las ajenas.

## OBJETIVOS

- Desarrollar mayor confianza en uno mismo
- Conseguir mayor efectividad en la comunicación
- Adquirir habilidades para percibir, identificar expresar adecuadamente las emociones
- Mayor compromiso personal
- Desarrollar flexibilidad, seguridad y coraje para afrontar cambios
- Utilizar respuestas creativas frente a los problemas para mejorar la adaptabilidad

## PROGRAMA

### 1. COMPETENCIAS PERSONALES

- A) Toma de conciencia
- Reconocimiento de las emociones
  - Valoración de uno mismo
  - Confianza y seguridad
- B) Autorregulación de las emociones
- Canalización
  - Honestidad
  - Actitud Positiva
  - Asumir la responsabilidad: ser proactivo, responder con habilidad antes diferentes situaciones
  - Flexibilidad para afrontar cambios
- C) Automotivación
- Motivación al logro
  - Compromisos personales
  - Visión, misión y Propósito
  - Herramientas y Plan de Acción
  - Calidad de vida: ámbito personal/profesional

### 2. COMPETENCIA SOCIAL

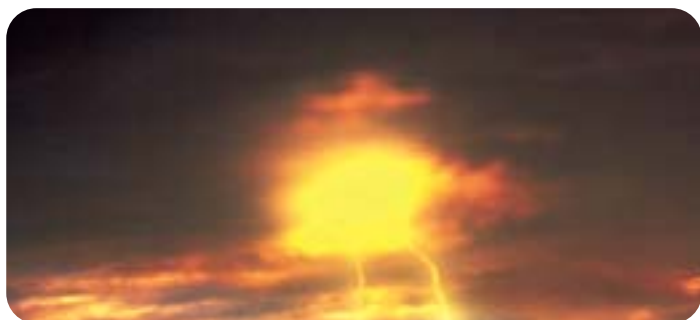
- A) Empatía
- Comprender a los demás
  - Apoyar el desarrollo de los demás
  - Las relaciones interpersonales
- B) Habilidades sociales
- Comunicación
  - Asertividad
  - Escucha activa

## RESULTADOS

Obtener mayor capacidad para:

1. Canalizar emociones
2. Expresar las emociones de forma adecuada
3. Desarrollar la confianza de uno mismo
4. Automotivarse, afrontar retos
5. Adaptarse al cambio
6. Tener una actitud positiva
7. Ser proactivo
8. Aceptar y comprender a los demás
9. Conseguir un mayor equilibrio entre la vida personal y profesional





## ¿POR QUÉ ESTE CURSO CON ESCUELA DE INTELIGENCIA?

Escuela de Inteligencia es una de las organizaciones pioneras en este campo. El equipo de trabajo está compuesto por especialistas en la formación que aportan constantemente contenidos actualizados e innovadores a los cursos de IE, llevando más de 15 años de experiencia y realizando más de 100 promociones de los cursos.

## METODOLOGÍA

- Formación de un grupo que permita la participación activa de todos los integrantes. La interacción del grupo es fundamental y funcional para favorecer un aprendizaje participativo, compartido, grupal y personal.
- El aprendizaje está favorecido por un método experiencial y vivencial.
- Metodología dinámica y eminentemente práctica:
  - se emplea un lenguaje sencillo, claro, directo lleno de ejemplos y anécdotas de la vida real;
  - se facilita la participación activa de todos los participantes a través intervenciones breves del formador y dinámicas.
- Cada sesión es dirigida por dos formadores-facilitadores, de modo que la dirección misma de la sesión sea ágil, dinámica y variada.
- Utilización de casos prácticos, simulaciones y rol-play con sistemática PNL.
- Dinamización de las sesiones a través de medios auxiliares: música ambiental, micrófonos y sistema audio, manualidades, expresión corporal, etc.
- Entrega de material de repaso y de trabajo personal en casa.

## QUIEN PUEDE ASISTIR

El curso va dirigido a todas aquellas personas que desean conseguir una mayor efectividad en su vida personal y profesional.

## PROFESORADO

Constituimos un grupo multidisciplinar con una especial capacidad de relación para trabajar conjuntamente con nuestros clientes. Unimos la experiencia académica y el rigor universitario con el pragmatismo empresarial.

## FORMALIZACIÓN DE MATRÍCULAS

Se podrá realizar:

- **Telefónicamente:** 902 151 743 o 91 548 81 76
- **Fax:** Enviando inscripción al 915595217
- **E-mail:** Enviando datos a [info@escueladeinteligencia.com](mailto:info@escueladeinteligencia.com)  
A través de nuestro **boletín de inscripción on-line**