



TALLER VIVENCIAL DE
**INTELIGENCIA
EMOCIONAL**

AL MENOS UN 80% DEL ÉXITO EN LA EDAD ADULTA
PROVIENE DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.

DANIEL GOLEMAN

EMOTIVA
CENTRO PARA EL CAMBIO
WWW.EMOTIVACPC.ES

INTELIGENCIA EMOCIONAL

OBJETIVOS GENERALES

Desarrollar tus habilidades socio-emocionales tanto personal como profesionalmente, lograrás un mayor éxito en la consecución de tus objetivos vitales, mejores relaciones sociales y un mayor equilibrio emocional, que te llevará a ser más feliz en todos los ámbitos de tu vida.

Objetivos generales del taller vivencial:

- ❑ Dar a conocer los pilares básicos de la Inteligencia Emocional.
- ❑ Vivenciar alguno de los beneficios de la Inteligencia Emocional.
- ❑ Proporcionar herramientas para su desarrollo.
- ❑ Favorecer el equilibrio y bienestar personal.
- ❑ Conocer alguna de nuestras fortalezas y áreas de mejora.
- ❑ Acercarse a nuestro mundo emocional.
- ❑ Conectar con nuestras motivaciones.
- ❑ Mejorar la autoestima.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

CONTENIDOS DEL PROGRAMA

Contenidos que se abordarán en este taller práctico:

Competencias Intrapersonales:

☐ Autoconocimiento:

- ☐ Acercamiento a la identificación emocional.
- ☐ Identificación de fortalezas y áreas de mejora.

☐ Regulación emocional: vivencia de la importancia de la gestión emocional.

☐ Automotivación.

- ☐ Motivaciones.
- ☐ La importancia de la actitud.

Competencias Interpersonales.

☐ Comunicación Asertiva.

☐ Empatía.

INTELIGENCIA EMOCIONAL


BENEFICIOS TRANSVERSALES

Beneficios y cambios positivos que te aportará entrenar tu Inteligencia Emocional:

- ❑ Reconocerás estados de ánimo, en ti mismo y en los demás.
- ❑ Aprenderás a escucharte, cuidarte, quererte y gestionarte mejor en el terreno emocional.
- ❑ Manejarás tus pensamientos negativos y modificarás conductas que te limitan.
- ❑ Mejorarás tu estilo comunicativo, mostrándote más empático y mejorando así, tus relaciones con los demás.
- ❑ Expresarás de forma adecuada tus deseos e inquietudes.
- ❑ Sabrás poner límites con asertividad.
- ❑ Trabajarás en equipo de manera más eficaz, desde un modelo de liderazgo positivo.
- ❑ Tendrás mayor equilibrio emocional, en cualquier ámbito de tu vida.
- ❑ Manejarás herramientas que te ayudarán en la resolución de conflictos de forma más eficaz, mejorando tu rendimiento laboral.
- ❑ Sabrás concretar objetivos, marcarte metas realistas, sea cuál sea tu campo profesional, y lograr éxito en tus proyectos.



INTELIGENCIA EMOCIONAL ■ PARA QUIÉN ? ■



Este taller está dirigido a todas aquellas personas que deseen vivenciar la **Inteligencia Emocional** en primera persona.

NO SE REQUIERE NINGUNA FORMACIÓN NI TÍTULO PREVIO

INTELIGENCIA EMOCIONAL

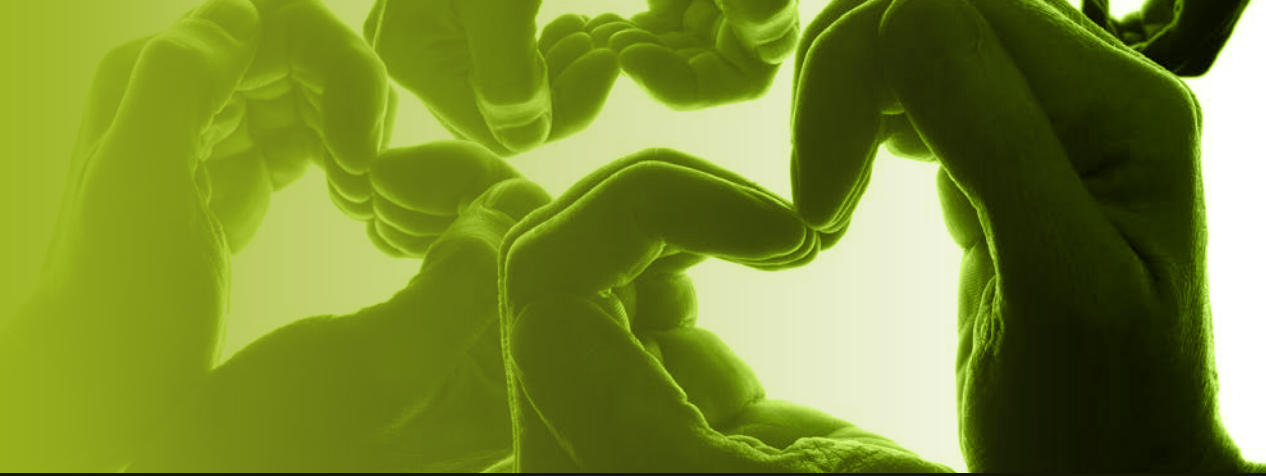
METODOLOGÍA

Totalmente práctica, con la cual, a partir de dinámicas y ejercicios prácticos podrás vivenciar en primera persona los beneficios de la Inteligencia Emocional, así como incorporarla en tu día a día, disfrutando su efecto positivo.

Taller totalmente práctico y vivencial

GRUPO REDUCIDOS. 6 a 8 personas.

Favoreciendo la vivencia e interiorización de cada uno de los contenidos trabajados.



INTELIGENCIA EMOCIONAL

PARA MÁS INFORMACIÓN

www.emotivacpc.es | info@emotivacpc.es

Teléfonos: 91.033.6306 | 622.955.211





TALLER VIVENCIAL DE **INTELIGENCIA EMOCIONAL**

PUEDES CONTACTAR CON NOSOTROS
+34 910.336.306 · +34 622.955.211
WWW.EMOTIVACPC.ES

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL ES UNA FORMA DE RECONOCER, ENTENDER Y ELEGIR CÓMO PENSAMOS, SENTIMOS Y ACTUAMOS. FORMA NUESTRAS INTERACCIONES CON OTRAS PERSONAS Y NUESTRO PROPIO ENTENDIMIENTO. DEFINE CÓMO Y PORQUÉ APRENDEMOS; NOS PERMITE ESTABLECER PRIORIDADES; DETERMINA LA MAYORÍA DE NUESTRAS ACCIONES DIARIAS.

LA INVESTIGACIÓN SUGIERE QUE DETERMINA AL MENOS EL 80% DEL ÉXITO EN NUESTRAS VIDAS.

J. FREEDMAN.

EMOTIVA
CENTRO PARA EL CAMBIO
WWW.EMOTIVACPC.ES