

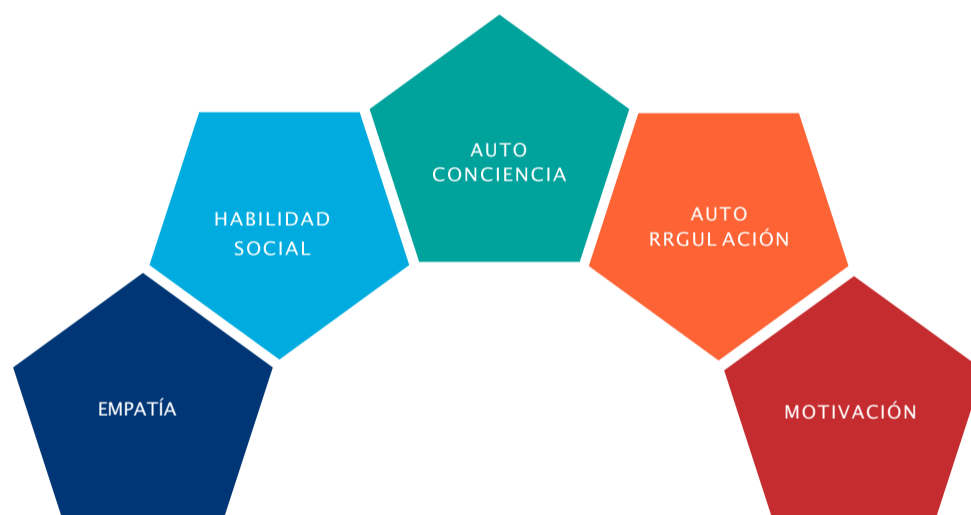


## Inteligencia emocional y Herramientas del coaching

INTELIGENCIA EMOCIONAL ES UNA HABILIDAD QUE NOS PERMITE:

- ◆ Tomar conciencia e influir sobre nuestras emociones.
- ◆ Comprender los sentimientos de los demás.
- ◆ Motivarnos para lograr nuestros objetivos.

¿qué habilidades debemos trabajar para desarrollarla?



### EMPATÍA

*“El arte de las relaciones se basa, en buena medida, en la habilidad para relacionarnos adecuadamente con las emociones ajenas”*

Empatía no significa “adoptar las emociones de otras personas como propias y tratar de complacer a todo el mundo”  
sí no la comprensión intuitiva de las necesidades de los demás.  
La posibilidad de reconocer, percibir y comprender las emociones del otro siempre sin juzgar.

*“Somos seres sociales por naturaleza”.*

Es una capacidad que nos ayuda a conectar con los demás de forma asertiva.

Son herramientas que nos permiten crear vínculos y relaciones afectivas sanas, nutriendo y enriqueciendo nuestro espacio social.

Algunas de ellas: comunicación, colaboración, actitud frente al conflicto, capacidad de liderar.

### HABILIDAD SOCIAL

### AUTO CONCIENCIA

*“Conócete a ti mism@”*

Es la capacidad para identificar las propias fortalezas y debilidades, y de comportarse de manera de capitalizar las primeras y minimizar las segundas.  
Parte de la voluntad de escucharse a uno mismo  
y de la franqueza de mirarnos y hablarnos con auto exigencia y amorosidad.

## AUTO REGULACIÓN

*“¡No quería decir lo que dije!”*

Es la capacidad de controlar nuestras emociones, ya sean negativas o positivas, con el fin de poder elegir nuestros comportamientos y no ser reactivos ante las circunstancias, el contexto o las personas. No ser presa de nuestras emociones, darnos espacio a sentirlas y habitarlas. Cuando las aceptamos y entendemos que podemos elegir somos más libres.

*“Mi mayor motivación es /son....????”*

El principio de la motivación representa la voluntad de logro independientemente de los obstáculos. Es el impulso que conduce a una persona a elegir y realizar una acción. Se cultiva con la confianza/perseverancia/actitud positiva/determinación/voluntad/paciencia/pasión/entusiasmo, empuje/ambición.

## MOTIVACIÓN

### ¿Cómo vamos a trabajar?

A través de ejercicios, vamos a ponerle el cuerpo a nuestra autoconciencia identificando nuestras fortalezas y debilidades

Vamos prestar atención a las emociones y cómo se manifiestan en el cuerpo, los pensamientos y sentimientos llevándonos varios tips para mejorar nuestra Autorregulación

Trabajaremos sobre nuestras verdaderas motivaciones, nuestros pensamientos y actitudes, los que nos abren o cierran posibilidades de acción.

Identificaremos nuestras capacidades de percibir al otro y cuán conscientes o no somos de la importancia de las habilidades sociales.

### ¿Cuándo nos vemos?



Sábado, 8 de octubre



9 a 13 hs. en Zoom

Consultas e Inscripciones:

Whatsapp: 099 88 25 25