

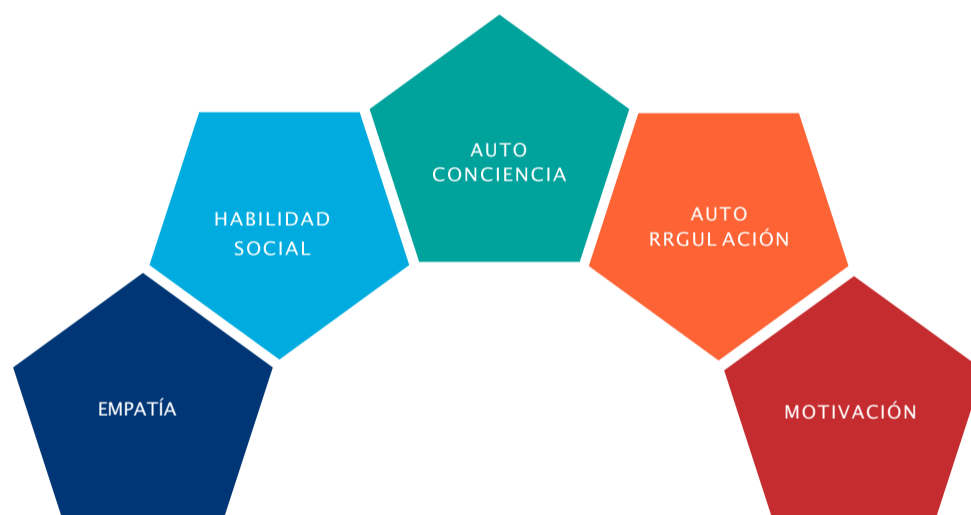


Inteligencia emocional y Herramientas del coaching

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.