

PROPUESTA FORMATIVA					
MÓDULO	EMOCIÓN Y PENSAMIENTO - RECONOCER LAS EMOCIONES				
LUGAR		HORARIO			
PONENTE					
Nº MÓDULOS		HORAS/MÓDULO	2 Horas	Nº HORAS	2 Horas
OBJETIVO MÓDULO					
<p>Reconocer las emociones básicas, cómo gestionarlas y qué información nos aportan.            Conocer de qué manera la Inteligencia Emocional trabaja herramientas para llegar al Éxito            Manejar Responsabilidad como competencia/habilidad en empresa            Conocer el mecanismo del Pensamiento racional y cómo poder cambiar el pensamiento para tener actitudes empoderantes y dejar atrás actitudes víctima que te restan energía.</p>					
COMPETENCIAS QUE SE TRABAJAN					
<p>Responsabilidad, autoestima, habilidades sociales, manejo del estrés, escucha activa, proactividad, compromiso, éxito. Motivación y cambio consciente de actitud.</p>					

PSINOSIS MOD	EMOCIÓN Y PENSAMIENTO - RECONOCER LAS EMOCIONES
<p>Este Módulo parte de la consciencia de las emociones básicas, el reconocimiento y el propósito de las mismas. A través de una dinámica trabajaremos el reconocimiento de las 6 emociones básicas y los cambios fisiológicos asociados a ellas.</p> <p>También se trabajara la información que traen asociada cada emoción básica y cómo usarla en la consecución de nuestros objetivos y metas.</p> <p>Trataremos las competencias de Inteligencia Emociona como conductoras hacia el éxito. Concretamente la importancia de tener un fin en mente y la Responsabilidad como motor de resultados extraordinarios en el ámbito laboral y personal.</p> <p>El término «Inteligencia Emocional», suele asociarse «a controlar las emociones»... Si bien «controlar» nada tiene que ver con la Inteligencia Emocional, quizás la definición más acertada sea «La capacidad de sentir y expresar los sentimientos y las emociones de uno/a mismo/a y de los demás, de comprenderlos y de usar esta información para la orientación de la acción y del pensamiento propios». Conocer las emociones básicas y saber cuál es el mensaje que nuestro cuerpo nos traslada a través de ellas es esencial a la hora de manejarlas de manera efectiva.</p> <p>¿Quieres ser efectivo a la hora de gestionar tus emociones?, ¿te gustaría gestionar tus emociones y pensamientos para el resultado que quieres obtener?, ¿cómo sería generar sentimientos saludables que te lleven a ser feliz?...</p> <p>Por otro lado, estamos educados en la creencia de que <i>las cosas "son como son"</i>, sin embargo son muchas las veces en que nos chocamos con la "realidad" de otros y podemos encontrar un desajuste grande entre lo que percibimos y el feedback que la realidad nos devuelve. Uno de los supuestos básicos de la PNL (Programación Neurolingüística) nos dice que <i>el mapa no es el territorio</i>, y que este "mapa" interior viene determinado por una serie de procesos que distorsionan dicha percepción.</p> <p>Para ser personas emocionalmente inteligentes requerimos estar alertas a cuáles son las interpretaciones que generan nuestros sentimientos para poder elegir aquellos sentimientos que nos van a hacer realmente felices. Entrenar la mente para evitar el "secuestro emocional" (Daniel Goleman, <i>Inteligencia Emocional</i>) puede entenderse como la base de la inteligencia emocional y, por lo tanto, del éxito y la felicidad.</p>	