

PROPUESTA FORMATIVA					
MÓDULO	EMOCIÓN Y PENSAMIENTO - RECONOCER LAS EMOCIONES				
LUGAR	A convenir		HORARIO	A convenir	
PONENTE	Jesús Ortega Coach Emocional				
Nº MÓDULOS		HORAS/MÓDULO	2 Horas	Nº HORAS	2 Horas
OBJETIVO MÓDULO					
<p>Reconocer las emociones básicas, cómo gestionarlas y qué información nos aportan.</p> <p>Conocer de qué manera la Inteligencia Emocional trabaja herramientas para llegar al Éxito Manejar Responsabilidad como competencia/habilidad en empresa</p> <p>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. También se trabajará 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 Emocional 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>