

Inteligencia Emocional en Acción

Haciéndonos emocionalmente inteligentes para alcanzar los resultados deseados

Las investigaciones han demostrado que un 58% del desempeño efectivo en el trabajo está vinculado con la Inteligencia Emocional (IE). Es decir, con la capacidad de entender y expresar las emociones propias y de los demás; ya que éstas son parte fundamental de quienes somos, cómo trabajamos y nos relacionamos con nuestros compañeros, supervisores y clientes.

Aprender a utilizarla IE puede convertirse en un punto de apoyo para lograr que en las organizaciones exista más colaboración, mejor calidad de servicio y efectividad en los resultados.

En este programa se trabaja con los enfoques más actuales de la IE y los participantes aprenden las competencias para ser emocional y socialmente inteligentes:

- Personales: conocerse a sí mismo para expresar los sentimientos y pensamientos de forma no destructiva.
- Sociales: ser consciente de las emociones, sentimientos y necesidades de los demás para establecer y mantener relaciones de cooperación constructivas y mutuamente satisfactorias.

Además, los participantes generan planes de acción a partir de la valoración de su nivel de IE para ser más creativos, intuitivos y efectivos en sus relaciones interpersonales.

Propósito

Este programa ayuda a los integrantes de una organización en todos los niveles a incrementar su capacidad de comprender y utilizar el poder de sus emociones en forma productiva para mejorar sus decisiones y relaciones con clientes, colegas, disminuir el estrés en situaciones demandantes y lograr interacciones más productivas.

Resultados clave

Al participar en IE en Acción los participantes serán capaces de:

- Manejar las emociones en forma constructiva y trabajar para incrementar el nivel de IE.
- Construir y mantener relaciones interpersonales asertivas más fuertes.
- Auto-motivarse para lograr resultados.
- Mejorar la comunicación y disminuir los conflictos en el sitio de trabajo.
- Mantener la confianza y el optimismo aún en situaciones adversas.
- Incrementar el liderazgo de sí mismo.
- Mejorar las habilidades para resolver problemas en equipo.

Competencias que desarrolla

- Inteligencia Emocional.
- Conciencia Interpersonal.
- Flexibilidad.
- Gerencia de Estrés.
- Confianza en si mismo.

Panorámica del programa

- **Bases de la Inteligencia Emocional:** se reconoce el valor práctico de las emociones en el trabajo y el concepto de IE a partir de la observación y análisis de un video.
- **Competencias Personales:** se analizan tres habilidades vinculadas a la relación con el sí mismo, aplicando técnicas para identificar y manejar las emociones, a fin de enfocar los esfuerzos y recursos personales en lo que se necesita y desea.
 - Auto-conciencia emocional.
 - Autorregulación emocional (incluye: Tolerancia al estrés y Control de los impulsos).
 - Autorrealización.
- **Competencias Sociales:** se revisan las habilidades vinculadas a la relación con lo demás y se aplican las herramientas para desarrollarlas mientras interactúan.
 - Empatía.
 - Asertividad.
 - Relaciones interpersonales.
- **Practicando las competencias de la IE:** se analizan segmentos de casos en video que proporcionan ejemplos de la presencia o ausencia de las emociones en el ambiente laboral y su impacto en el desempeño y la productividad.
- **Planificando la transferencia de los aprendizajes:** se preparan individualmente acciones específicas para mejorar del desempeño y lograr éxito personal y profesional.

Especificaciones

Perfil del Participante	Todos los miembros de una organización a todos los niveles
Duración	16horas
Tamaño del grupo	16 a 20 personas
Actividad previa / inicial	Valoración del Coeficiente de Inteligencia Emocional
Modalidad	Presencial
Actividades de seguimiento	Sesiones de <i>coaching</i> individual. A convenir con el cliente

Para mayor información de este programa

Por favor llamar al: (58- 212)761.5321 o visítenos en: www.cedin.com