



**TRAINING**

**INTELIGENCIA  
EMOCIONAL**

**COACH2TEAM**  
gestión integral de equipos

Toda **interacción** tanto en lo laboral como en la vida cotidiana, se encuentra cargada de un sinnúmero de **emociones** que nos pueden **ampliar** o restringir **posibilidades**, dependiendo de cómo actuemos frente a las mismas.

## OBJETIVO DEL WORKSHOP

Reconocer las emociones tanto internas como en otros, entender qué hacer para manejarlas eficientemente, y cómo mantener relaciones armoniosas. Incluye además de los aspectos teóricos, el diseño de ejercicios prácticos y diversos que invitan a la reflexión, así como herramientas de seguimiento a los aprendizajes recibidos, ofreciendo al participante las posibilidades de medir el desarrollo de nuevos comportamientos y capacidades

## ÁMBITOS DE APLICACIÓN

Mejorar y fortalecer las relaciones interpersonales.  
Reducir los conflictos.  
Mejorar el manejo de negociaciones.  
Aumentar el compromiso y sentido de pertenencia.

## PERFIL DEL PARTICIPANTE

Directivos, Mandos Intermedios, Líderes de Equipos.  
Equipos de trabajo maduros que requieren mejorar sus relaciones o equipos en procesos de formación.

## METODOLOGÍA

Utilizamos un modelo de formación híbrido que incluye técnicas de aprendizaje experiencial y fundamentos basados en el coaching ontológico, con dinámicas de reflexión, role playing y dinámicas de grupo.

Daniel Goleman autor del Best Seller Inteligencia Emocional, se refiere al término como “la **capacidad** de **reconocer** nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de **manejar** bien las **emociones**” en **nosotros** mismos y en nuestras **relaciones**.

## FORMATOS

**1 Día** (8 horas académicas)

El poder de las Emociones  
Biología de la las Emociones  
Nuestras dos mentes: la inteligencia racional y la inteligencia emocional.  
Emociones básicas: miedo, alegría, tristeza, ira.  
Competencias claves de la Inteligencia Emocional.  
Estrategias para desarrollar Inteligencia Emocional.

## TE HAS PREGUNTADO...

¿Expresas con claridad tus emociones?

¿Superas con relativa facilidad tus emociones “negativas”?

¿Eres consciente de las emociones de otras personas?

¿Sabes cómo auto-motivarte?

¿Qué impacto están generando mis emociones en los demás?

**“No olvidemos que las pequeñas emociones son los grandes capitanes de nuestras vidas y las obedecemos sin darnos cuenta.”**

Vincent Van Gogh



**COACH2TEAM**  
gestión integral de equipos

[www.coach2team.com](http://www.coach2team.com)  
[contacto@coach2team.com](mailto:contacto@coach2team.com)