

BÚSQUEDA

¿SABÍAS QUE...?

El **aprendizaje** es el proceso de adquirir conocimiento, habilidades, actitudes o valores, a través del estudio, la **experiencia** o la enseñanza. Origina **cambio persistente**, medible y específico en el comportamiento de un individuo y para que perdure debe **ser reforzado**.

Daniel Goleman, propone un **modelo de aprendizaje** basándose en la distinción de las habilidades puramente cognitivas y las aptitudes personales y sociales. Explica que el aprendizaje se basa en **reacciones emocionales** además de ser parte integral del proceso de aprendizaje, sólo puede adquirirse mediante situaciones relacionadas con las **experiencias emotivas** de las personas. De ahí que considere que el aprendizaje de las actividades humanas debe **integrarse** plenamente con la vida para ser efectiva.

Del mismo modo, se espera que el **aprendizaje emocional** implique cambios en las reacciones fisiológicas, subjetivas y conductuales relacionadas con las emociones de la persona a determinadas condiciones del entorno¹.



OBJETIVOS

- Aprender a desaprender comportamientos que nos limitan
- Apreciar las formas de percibir y aprender a reaccionar de forma positiva generando hábitos saludables
- Buscar diferentes estados emocionales y su influencia en nuestro rendimiento
- Percatarse de las creencias limitadoras que condicionan nuestro potencial de aprendizaje
- Descubrir nuestras fortalezas y puntos de mejora para desarrollar un plan de acción efectivo
- Conocer las herramientas que nos pueden ayudar a mejorar nuestras capacidades de aprendizaje significativo



BENEFICIOS

- Ayuda a sustituir hábitos ineficaces por otros más efectivos
- Identifica los estados emocionales para mejorar el aprendizaje significativo
- Estructura nuevas creencias potenciadoras que facilitan el aprendizaje
- Aumenta la autoestima y confianza en uno mismo ante situaciones de cambio
- Mejora la capacidad de concentración y el rendimiento ante nuevos retos
- Ayuda a buscar las propias potencialidades y fortalezas ante los nuevos retos



CONTENIDOS

- Diferencia entre las distintas percepciones de un mismo hecho y procesamiento de la información
- El autoconocimiento emocional para potenciar los estados de ánimo positivos. Las gratificaciones y el reconocimiento
- Detección de creencias limitadoras y mensajes destructivos que nos dispersan ante el aprendizaje
- El diálogo (interno y externo) como medio para favorecer la discusión y el aprendizaje significativo
- Técnicas de P.N.L. (Programación Neurolingüística)
- Gestión del cambio. Interpretación y aceptación de la nueva situación como oportunidad para avanzar

DURACIÓN

16 horas



METODOLOGÍA

Realmente **vivencial** al facilitar situaciones de aprendizaje y desarrollo desde la propia experiencia, apoyando con explicaciones teóricas y una práctica constante de los contenidos y herramientas propuestas. Esta fórmula garantiza un aprendizaje significativo que en grupo resulta muy gratificante y enriquecedor.



CONTACTA CON NOSOTROS:

Pza de los Mostenses, 13 4ª Planta
Oficina 42. 28015 MADRID
Tfno y Fax: **91 559 12 90**
www.n-accion.es

¹ Goleman, D. (1998): *La inteligencia emocional en la empresa*. Vergara, Argentina.