

# DESCUBRIMIENTO

## ¿SABÍAS QUE...?

La investigación realizada a nivel mundial por *The Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations*, arrojó un **resultado sorprendente** y vinculado a nuestro cociente de **éxito**: éste se debe en un 23% a nuestras capacidades intelectuales y en un 77% a nuestras **aptitudes emocionales**.

Las emociones son **valoraciones automáticas**, procesos organizadores que colorean la experiencia y es fundamental prestar atención porque indican lo que es necesario, cómo se vive y preparan para la acción. La inteligencia emocional es uno de los principales descubrimientos de los últimos años. Resulta primordial **potenciar el desarrollo emocional** de la persona, de manera que las emociones trabajen para nosotros y no contra nosotros.

Daniel Goleman, en su bestseller internacional afirma: "En un sentido muy real, todos tenemos dos mentes, una mente que piensa y otra mente que siente, y estas **dos formas** fundamentales de conocimiento **interactúan** para construir nuestra vida mental"<sup>1</sup>. Leslie Greenberg, afirma "las emociones nos movilizan, nos informan, guían las acciones y establecen los problemas para que los resuelva la razón. Cuando las emociones **se integran** con la razón, nos hacen **más sabios** de lo que somos cuando sólo utilizamos nuestro intelecto"<sup>2</sup>.



## OBJETIVOS

- Descubrir el mundo emocional y sus manifestaciones para aumentar el conocimiento propio y ajeno
- Identificar en sus diferentes manifestaciones las emociones de agrado, desagrado y los patrones emocionales que cada persona desarrolla
- Aprender a canalizar las emociones con herramientas adecuadas a su expresión
- Mejorar la capacidad para comunicar estados emocionales agradables y desagradables que potencien la sintonía
- Aprender a pedir cambios en los comportamientos para evitar enfrentamientos y mejorar las relaciones



## BENEFICIOS

- Facilita el uso de destrezas, habilidades y competencias para el manejo de las emociones en situaciones conflictivas
- Concede importancia a las intuiciones y la información emocional de nuestro cuerpo
- Potencia la comunicación interpersonal integrando la vertiente emocional y racional
- Favorece la empatía además de aprender a escuchar las necesidades propias y ajenas
- Mejora la autoestima y la confianza, además de las relaciones interpersonales

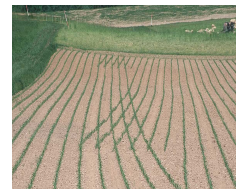


## CONTENIDOS

- El mundo emocional y las tipologías, patrones, funciones y manifestaciones que lo estructuran
- La resistencia a los cambios, los beneficios aparentes y el aprendizaje de alternativas más saludables.
- La importancia de la comunicación de emociones y sentimientos sopesando las situaciones y contextos
- Percepción del mundo emocional de otros. Adaptabilidad y flexibilidad para potenciar la apertura a los demás
- Integración emocional y racional para conseguir descubrir el equilibrio en un mundo en constantes cambios

## DURACIÓN

16 horas presenciales



## 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**

<sup>1</sup> Goleman, D. (1996): *Inteligencia emocional*. Ed. Kairós

<sup>2</sup> Greenberg, L. (2000): *Emociones: una guía interna*. Ed. Desclée de Brouwer