

EQUIPOS POSITIVOS y EFICIENTES

¿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**.

Está demostrado que hasta el 50% de la jornada laboral puede perderse por sentimientos de desconfianza¹. El **manejo de las emociones** ayuda al equipo en su convivencia y mejora el rendimiento. Conocer las emociones que habitan en los despachos, pasillos y salas con todo el equipo, ayuda a tomar conciencia de las situaciones a resolver y proponer alternativas y acciones concretas. El lenguaje potenciador y la motivación del grupo crean nuevas realidades, **equipos positivos y más eficientes** en sus horas de trabajo. Incluso si quieren conseguir **la excelencia**, buscarán compartir más momentos de distensión fuera de la empresa, para profundizar y estrechar vínculos afectivos y lazos que ayuden a entender mejor a los compañeros.

El estado de **ánimo positivo** del equipo influye poderosamente en el rendimiento empresarial. Ser equipo implica más que la simple suma de sus componentes y además la mayor cohesión ayuda a sentirse apoyado y mejorar **la calidad de vida** personal y profesional.



OBJETIVOS

- Conocer las emociones en las interacciones y la información que nos aportan para aprender a canalizarlas.
- Comprender cada una de ellas y su influencia a nivel cognitivo, somático y comportamental. Normalizar la gama de sentimientos y emociones como habituales en la convivencia diaria.
- Practicar comunicaciones emocionales inteligentes.
- Detectar mensajes destructivos y creencias limitadoras para superar obstáculos como equipo.
- Conseguir encauzar energía y generar climas de confianza y entusiasmo, aprendiendo a observar y escuchar.



BENEFICIOS

- Desarrolla el entendimiento de las emociones propias y ajenas para conseguir su mejor auto-regulación.
- Concede lugar y espacio a la expresión emocional sana, rescatando la información que las emociones nos aportan.
- Desarrolla vínculos afectivos que permiten mejorar la flexibilidad en el equipo.
- Aumenta las capacidades para auto-motivarse y generar climas positivos.
- Potencia la expresión emocional entre los miembros del equipo, aumentando la confianza.



CONTENIDOS

- Manifestación e influencia de las emociones propias y ajenas en el arte de relacionarse.
- Expresión de agrado, desagrado, críticas constructivas y reconocimiento dentro del equipo. Herramientas: Escucha activa, empatía y asertividad.
- Pérdidas de energía. Ruptura de inercias y generación de hábitos más positivos y eficientes.
- La confianza en el equipo y distribución de recursos según sus capacidades. Potenciando el entusiasmo.
- Responsabilidad en comunicación. Expresión emocional: verbal, no verbal y paraverbal.
- Técnicas de P.N.L. (Programación Neurolingüística)

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



¹ J.O. Whitney "The Economics of Trust" (New York, McGraw Hill 1999)