

LA IRA EN LA DIRECCIÓN

¿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**.

El **manejo de las emociones** ayuda a ajustarse a los contextos profesionales tanto con compañeros como con clientes. Un directivo sin destreza para manejar su ira puede hacer que las relaciones se resientan y no se consigan los objetivos empresariales. **La ira** se cobra un precio. Sus efectos en la salud física están claramente definidos¹. En cambio no podemos eliminar los enfados de las empresas porque el conflicto es inherente a las relaciones humanas. El **enfado** estrecha nuestro campo de vista, nuestra visión del mundo y concentra nuestra energía en una amenaza patente. Es una emoción que informa acerca de **nuestros límites** y debemos saber atenderla en el momento, intensidad y grado que corresponda.

¿Cuándo deberíamos enfadarnos? La correcta **canalización de los enfados** y la **comunicación emocional efectiva** ayudan a ser concretos y específicos para citar las acciones u omisiones que han ofendido y alejar el malestar de las personas, para centrarlo en los actos y poder proponer alternativas más eficientes para todos. Sin duda, una herramienta potente para ejercer un liderazgo emocionalmente inteligente.



OBJETIVOS

- Conocer las emociones y la información que nos aportan para aprender a canalizarlas.
- Comprender el enfado y su influencia a nivel cognitivo, somático y comportamental. Síndrome AHI (agresividad-hostilidad-ira) y repercusión en el rendimiento.
- Manifestaciones de enfado en hombres y mujeres. Virus grupales de enfados encubiertos: queja constante, críticas destructivas, enjuiciamiento y pesimismo.
- Aprender a canalizar enfados: Técnica del enfriamiento y la comprensión para desactivar la irritación.
- Cambiar parámetros y comunicarse desde la emoción para generar climas positivos, abiertos y de confianza para reducir estrés.



BENEFICIOS

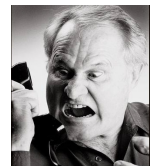
- Desarrolla el entendimiento de las emociones para conseguir su mejor autorregulación.
- Aceptación del enfado como emoción funcional que nos beneficia, pero que desestabilice al líder y al equipo.
- Mejora la escucha y desarrolla vínculos afectivos para aumentar nuestro diálogo emocional (interno y externo).
- Potencia la expresión emocional en el proceso comunicativo.
- Mayor sensación de bienestar emocional y físico, en el líder y el equipo.



CONTENIDOS

- Conocer la influencia de las emociones en el arte de relacionarse
- Las emociones propias y ajenas que aparecen en una situación de conflicto. Su influencia y regulación.
- Pérdidas de energía: molestias, dispersiones, creencias limitadoras, hábitos ineficaces y mensajes destructivos. Ruptura de inercias y nuevos hábitos más saludables.
- Habilidades para potenciar el diálogo emocional: Escucha activa, empatía y asertividad (poner límites).
- La expresión emocional: verbal, no verbal y paraverbal. Recursos para potenciar climas positivos que reduzcan el estrés.
- 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 Caruso, D. y Salovey P. (2005): *El directivo emocionalmente inteligente*. Ed. Algaba. Págs: 147,148 y 164