



# Inteligencia Emocional Aplicada

32h - Formación Presencial

E

Q

# Objetivos

- Aprender cómo desarrollar competencias relacionadas con la Inteligencia Emocional. Esto conlleva la mejora en la eficiencia y bienestar personales, así como en las relaciones y entorno
- Reconocer autoboicots y creencias que nos limitan a la hora de conseguir nuestros objetivos, para su transformación
- Revisar patrones de comportamiento que pueden estar frenando nuestro potencial: la falta de reconocimiento tanto a nivel personal como de las personas con las que nos relacionamos, el exceso de tolerancia o rigidez, la procrastinación, etc.
- Aprender estrategias para poner límites de forma asertiva y sin perder energía







- Conocer diferentes vías que podemos utilizar cada día para lograr la automotivación y aumentar nuestra energía y satisfacción
- La responsabilidad como toma de poder
- Cuestionarnos el nivel de éxito que consideramos estamos logrando en nuestra vida con el objetivo de potenciarlo
- Comprender qué información nos traen nuestras emociones así como el impacto que generan tanto a nivel personal como en el entorno
- Aprender estrategias para la regulación de nuestras emociones y estados emocionales, con la consecuente potenciación personal a todos los niveles (salud, autoestima, logros, etc.)
- Conocer fórmulas para mejorar nuestra comunicación y consecuente respuesta del entorno



# Programa

- **El poder de la Inteligencia Emocional**
- **Juicios, creencias limitantes y autoboicots**
  - El orgullo como factor limitante
  - Las comparaciones personales desempoderantes y la envidia
  - El compromiso como base para los logros. Superando la procrastinación
  - Rebasar la culpa, el autocastigo y las justificaciones limitantes
  - Transformar la preocupación
  - Regular la autoexigencia limitante
- **Competencias potenciadoras**
  - El poder del reconocimiento
  - La importancia de la generación de equilibrio
  - La tolerancia ponderada versus la rigidez y el buenismo
  - La empatía, escucha y el respeto como base de las relaciones
  - La toma de responsabilidad desde el empoderamiento
  - Lograr la motivación. Fluir
- **Comunicación efectiva y límites**
  - La reclamación versus el reproche y el chantaje
  - Afrontar la queja y la crítica sin perder energía
  - Poner límites de forma asertiva. La “toxicidad” en las personas
  - La utilización potenciadora del lenguaje impecable
- **Gestión emocional**
  - ¿Qué nos dicen las emociones?
  - La carga emocional y su impacto
  - La regulación emocional como clave del bienestar personal
- **Alcanzar el éxito personal**



# Metodología



La formación es práctica y vivencial, con el objetivo de que los participantes experimenten e interioricen la teoría.

Sus contenidos son directamente aplicables en el día a día.

Con herramientas claras y concisas para su puesta en práctica y apoyo en la generación de nuevos hábitos.

Se basa en diferentes metodologías y técnicas de disciplinas como la Inteligencia Emocional, Coaching, Programación Neurolingüística, Psicología Positiva, Resolución de Conflictos, Reprogramación Consciente, etc.

Trabaja en el nivel de las creencias, lo que facilita el cambio y promueve que éste tenga lugar de forma más fácil y efectiva.



# Perfil docente

Isabel Gil Docampo



Coach Personal, Ejecutiva, Directiva y de Equipos, Experta en Inteligencia Emocional, Experta en Resolución de Conflictos, Facilitadora Sistémica, Máster en Educación Emocional, Social y de la Creatividad, Ingeniera Industrial Mecánica, Máster en Administración de Empresas, Técnico Superior de Prevención de Riesgos Laborales, C.A.P.

Con catorce años de experiencia trabajando en los sectores de Automoción y Mecanosoldadura como Ingeniera de Proceso, Jefe de Proyectos y Directora de Proyectos. Fue en el 2012 cuando, tras años de observar y contrastar cómo el mayor desgaste y pérdida de eficacia en las empresas y organizaciones se deriva principalmente del estado de las personas y las relaciones que se establecen entre ellas, y derivado de su propio estado, en el que no encontraba el bienestar y felicidad que se suponía debería haber alcanzado tras haber logrado todo aquello que la sociedad nos dice (progresión profesional, pareja, bebé, casa, piscina, perros,...), que decidió dar un vuelco a su carrera profesional para dedicarse a llevar a las personas y organizaciones todos aquellos conocimientos que puedan aumentar/mejorar sus relaciones, bienestar, desarrollo y efectividad.

Cree profundamente en el enorme potencial de las personas, equipos y sistemas (del cual, en general, poco nos han contado), que el cambio es posible aunque requiera de valentía, humildad y honestidad, y que éste, ineludiblemente, nos lleva a generar más Prosperidad tanto para nosotros mismos como para nuestro entorno.





Los horarios y días propuestos son orientativos.

La modificación de éstos es posible previo acuerdo.

## Fechas

- 8h/sesión
- 4 sesiones
- 1 sesión semanal

## Horario

- De 10:00 a 14:00
- y de 15:30 a 19:30





## Inversión formación

32h de clase presencial.

60€/h x 32h = 1.920€ para 1 a 3 grupos.

55€/h x 32h = 1.760€ para más grupos.

Gastos de desplazamiento aparte.

Incluye el envío de material visual tras cada sesión para facilitar el aprendizaje.

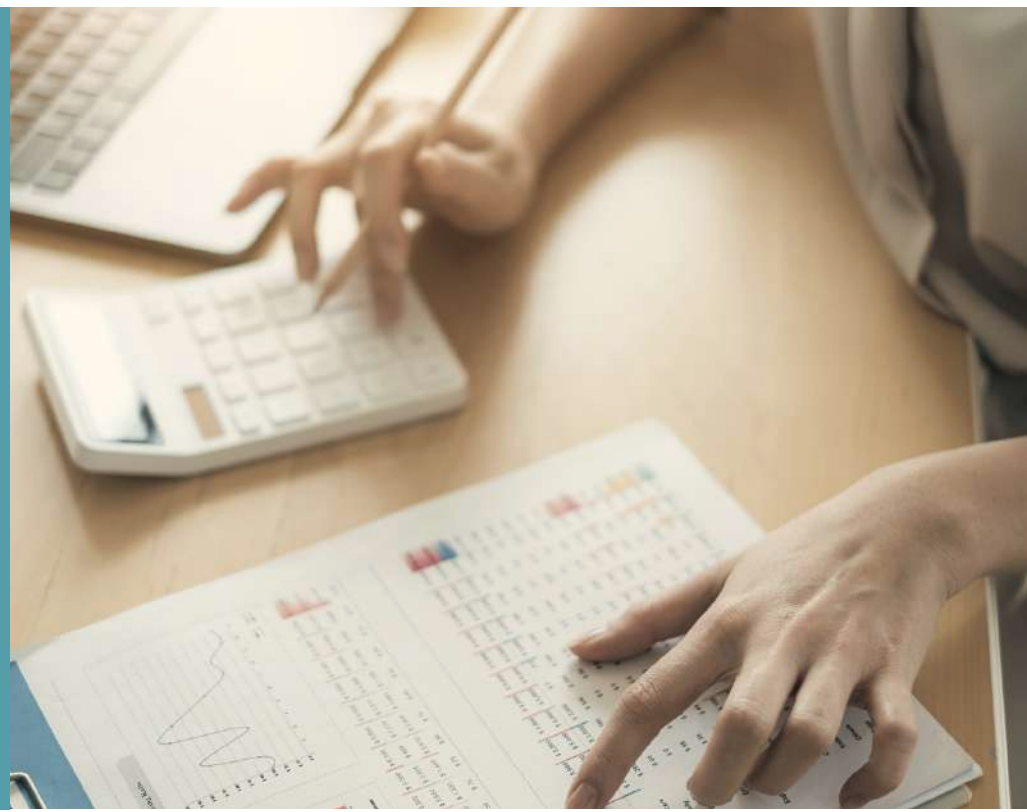
## Inversión acompañamiento

Para resolver e identificar dificultades particulares en la aplicación de los aprendizajes y hacer un seguimiento en la generación de nuevos hábitos:

60€ por sesión individual de coaching online de 1,5 horas

Consideración: Lo ideal serían 3 sesiones/participante

Proponemos la realización de un acompañamiento personal para favorecer la implementación de nuevos hábitos y resolución de dificultades específicas que puedan surgir en el proceso a nivel individual.







Gracias  
por tu interés y  
por tu tiempo

Contacto:

Isabel Gil Docampo  
Tel: 659060907  
isabelgil@henkoenvision.com  
www.henkoenvision.com