

TALLER Inteligencia Emocional NIVEL 1

Introducción a la Inteligencia Emocional

¿Alguna vez has sentido miedo, alegría, enfado, asco, vergüenza, orgullo...?

Cada emoción cumple una función: informarte de lo que es significativo para tu bienestar. Pero... ¿Sabes reconocerlas? ¿Sabes qué hacer con ellas? ¿Sabes cómo utilizarlas en tu beneficio, respetándote y respetando a los demás?

Según **Daniel Goleman**, la Inteligencia Emocional es *la capacidad de reconocer, aceptar y canalizar nuestras emociones para dirigir nuestras conductas a objetivos deseados, lograrlos y compartirlos con los demás.*

Metafóricamente, la Inteligencia Emocional en nuestro día a día viene a ser como los remos a una piragüa cuando se está realizando una bajada en aguas rápidas.

- **La Inteligencia Racional** sería la piragüa, preparada para flotar y navegar por donde las aguas nos lleven.
- **La Inteligencia Emocional** son los remos que evitan los golpes y, más importante aún, permiten decidir por dónde realizar la bajada, más allá del capricho de las aguas rápidas.

Así es nuestra vida, un viaje por las aguas rápidas en el cual, cuantos más elementos tengamos para realizar una buena bajada, tendremos mayor sensación de éxito y tranquilidad.

¿Quieres aprender a reconocer las emociones, aceptarlas e integrarlas con la razón, para poder usarlas así hacia la consecución de tus objetivos? ¿Quieres ponerlas a tu disposición para que te movilicen, mientras tu razón te guía? **¿QUIERES?**



DESARROLLO
DEL TALENTO
Beatriz Ramiro

¿Qué es un taller de Inteligencia Emocional?

Es un escenario de aprendizaje personal, seguro y confidencial donde vivirás situaciones cotidianas en las que las emociones tengan un papel fundamental. Verás cómo piensas, cómo te comportas y cómo gestionas tus emociones en esos momentos de inestabilidad. ¿Tus reacciones te apoyan o te perjudican? ¿Cómo afectan a quienes te rodean?

Sólo tomando consciencia de la situación, podrás tener la capacidad de modificarla.

Solo sintiendo que nuestros sentimientos se escuchan y se validan, podemos abrirnos.

Podrás:

- **Depender menos de la opinión de los demás al tomar tus decisiones.**
- **Manejar tus emociones para que no te manejen ellas a ti. Empezar a elegir cómo quieres vivir.**

Este taller se caracteriza por ser eminentemente experiencial y basarse en dinámicas de trabajo vivenciales, a través de las cuales puedes tomar conciencia de las distintas facetas relacionadas con tu Inteligencia Emocional, con el objetivo de aumentarla.

¿Para qué es útil?

- 1. Entendimiento y comprensión de ti mismo/a y de los demás.** Alcanzar un mayor conocimiento de ti mismo/a, de tus posibilidades, aptitudes y actitudes y una mejora hacia la comprensión de los demás.
- 2. Autoestima.** Desarrollar tu autoconfianza.
- 3. Canalización de las emociones.** Adquirir habilidades para superar adversidades, fijar objetivos deseados y afrontar los cambios. Rebajar el nivel de ansiedad.
- 4. Automotivación y entusiasmo.** Crear una vida más segura y comprometida, superando los miedos y tomando la iniciativa.
- 5. Equilibrio y tranquilidad.** Ser coherente entre lo que piensas, dices y haces, obteniendo así mayor serenidad.
- 6. Actitud positiva y proactiva.** Conseguir mayor adaptabilidad y encontrar respuestas creativas frente a los problemas.
- 7. Habilidades sociales.** Establecer vínculos, desarrollar la empatía, mejorar la capacidad de influencia y la comunicación.

¿Cómo se trabaja en este taller?

Es un proceso de formación en grupo, compuesto por diferentes actividades:

Con respecto al grupo:

- Momentos de interacción de grupo, en pareja o individuales.
- Compartir grupal.
- Interacciones con los facilitadores.

Con respecto a la forma:

- Uso de juegos, dinámicas, Role-Plays, ejercicios...
- Utilización de música, expresión corporal, manualidades y pizarra.

Con respecto a la metodología:

- Uso de metodología formativa y experimental.
- Trabajo en la sala, en los tiempos de descanso y en casa.
- Proceso de inmersión emocional durante los días de duración del taller.

Contenido

• El Compromiso:

Observación de lo importante
Disciplina y libertad
Proceso de cambio
Área de comodidad

• La Responsabilidad:

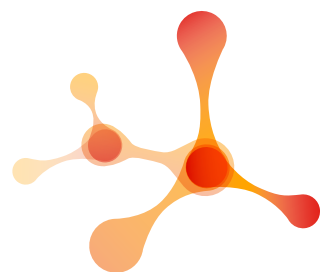
Filtros emocionales
Introducción al ego
Las creencias
Descanso interior

• La Efectividad:

Beneficios aparentes de la actitud
Obligación vs Elección
Cargas emocionales
Responsabilidad interna

• La Interacción:

Ciclo de la abundancia
Los padres
Compromiso
Feedback



DESARROLLO DEL TALENTO

Beatriz Ramiro



@beatrizramirotalento

¡APÚNTATE!

www.beatrizramiro.es
info@beatrizramiro.es
+34 696 47 60 74

¿A quién está dirigido?

... A ti, que quieres dedicarte tiempo para escucharte, para clarificar lo que te es realmente importante,
... a ti, que quieres adoptar hábitos y comportamientos positivos para tu vida y la de quienes te rodean,
... a ti, que quieres desarrollar tus propios recursos, alguno de ellos, quizá, inexplorado hasta ahora,
... a ti, que quieres mejorar la comunicación con tus hijos, padres, compañeros de trabajo...,
... a ti, que quieres dejar de depender del reconocimiento de los demás y quererte más a ti mismo/a,
... a ti, que quieres poner en práctica nuevas estrategias de motivación,
... a ti, que quieres equilibrar tu estado emocional,
... a ti, que quieres gestionar tus sentimientos tóxicos (culpa, resentimiento, victimismo...),
... a ti, que estás interesado en tu crecimiento personal.

Quiero participar

FECHA Y HORARIO

Viernes 11 al lunes 14 de mayo de 2018.

Viernes de 17:00 a 22:00 h.

Sábado, domingo y lunes de 10:00 a 19:00 h.

Al trabajar con dinámicas abiertas, el horario de salida puede variar.

LUGAR

C/ Álvarez, 7, zona Plaza de Castilla. Madrid.

PRECIO Y FORMA DE PAGO

325 euros.

Reserva de 100€, mediante transferencia, 15 días antes de comenzar el taller. El número de cuenta se facilitará al realizar la inscripción.

NÚMERO DE PARTICIPANTES

Mínimo: 10 | Máximo: 26

Plazas disponibles por estricto orden de reserva.

FACILITADOR/ES

Beatriz Ramiro de Peñaranda
Pablo Villanueva