



Programa Formativo de inteligencia y educación emocional

Desarrollo de habilidades personales y profesionales

Objetivos del programa



OBJETIVO: **Adquirir las claves básicas para entrenar las cinco habilidades de la Inteligencia Emocional, y aplicarlas al crecimiento personal y profesional de uno mismo y de los demás**

CRITERIOS | RECURSOS | EVALUACIÓN | CONSECUENCIAS

Vamos a presentarnos



El río de la vida



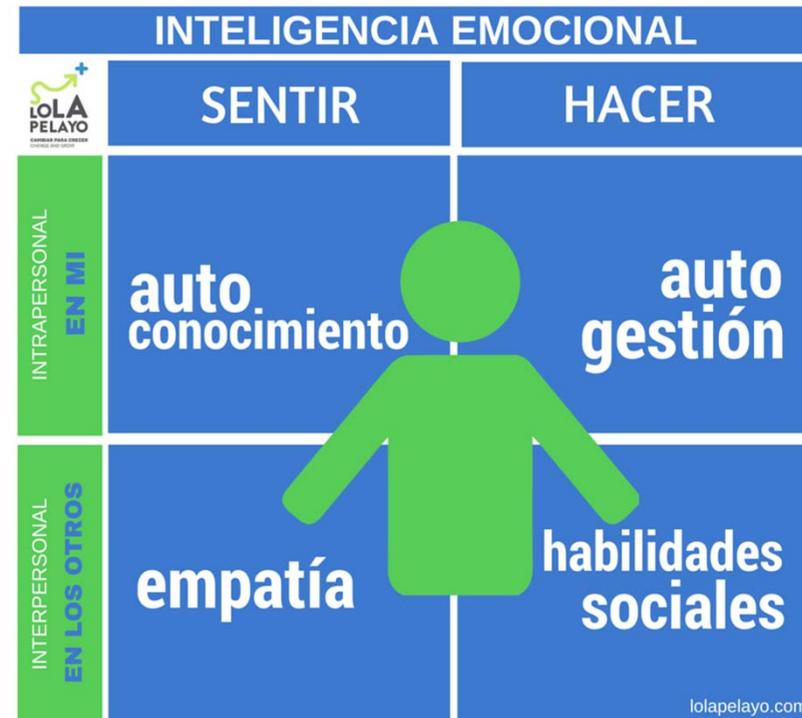
Inteligencias Múltiples



Inteligencia Emocional

Qué es... Según Daniel Goleman:

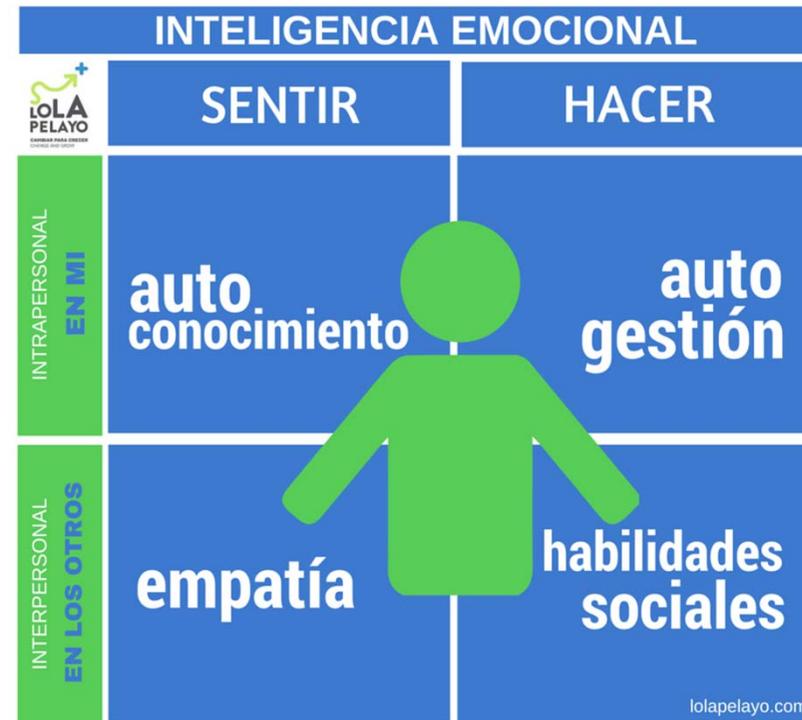
«La capacidad de reconocer, aceptar y canalizar nuestras emociones para dirigir nuestras conductas a objetivos deseados, lograrlos y compartirlos con los demás»



Inteligencia Emocional

Enfoque Modelo Salovey - Mayer:

- 1 PERCEPCIÓN
- 2 FACILITACIÓN
- 3 COMPRENSIÓN
- 4 REGULACIÓN

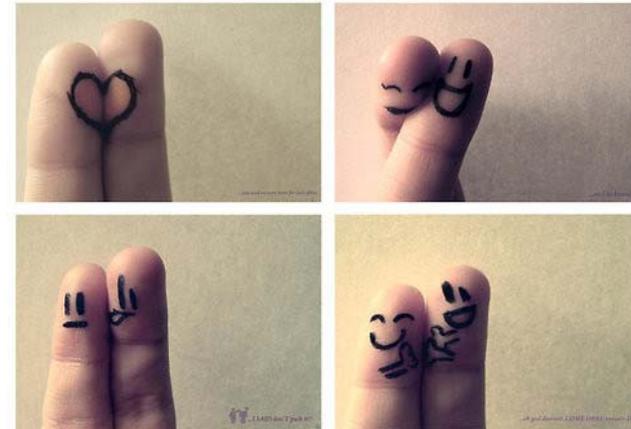


Inteligencia Emocional

Enfoque Modelo Salovey - Mayer:

1 PERCEPCIÓN

**Reconozco que
lo siento**



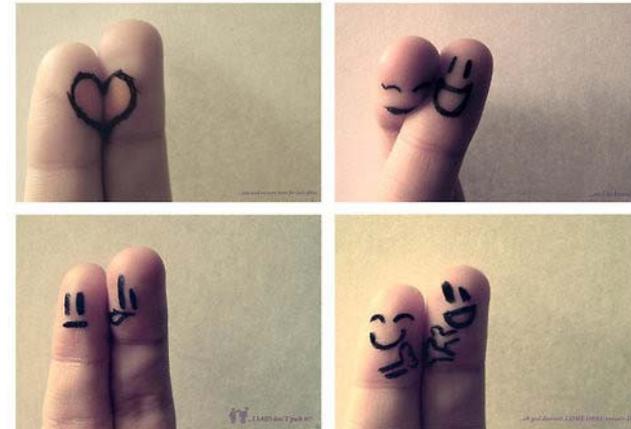
Inteligencia Emocional

Enfoque Modelo Salovey - Mayer:

2

FACILITACIÓN

**Le pongo
nombre y me
permito sentirlo**

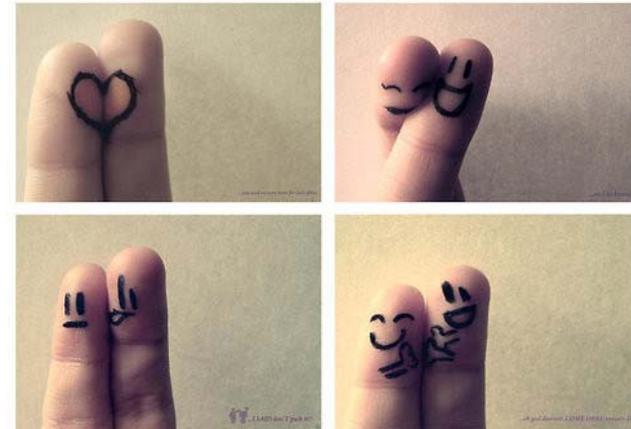


Inteligencia Emocional

Enfoque Modelo Salovey - Mayer:

3 COMPRENSIÓN

**Escucho lo que
viene a decirme**



Inteligencia Emocional

Enfoque Modelo Salovey - Mayer:

4

REGULACIÓN

**Hago algo para
apoyarme y
crecer**



Inteligencia Emocional

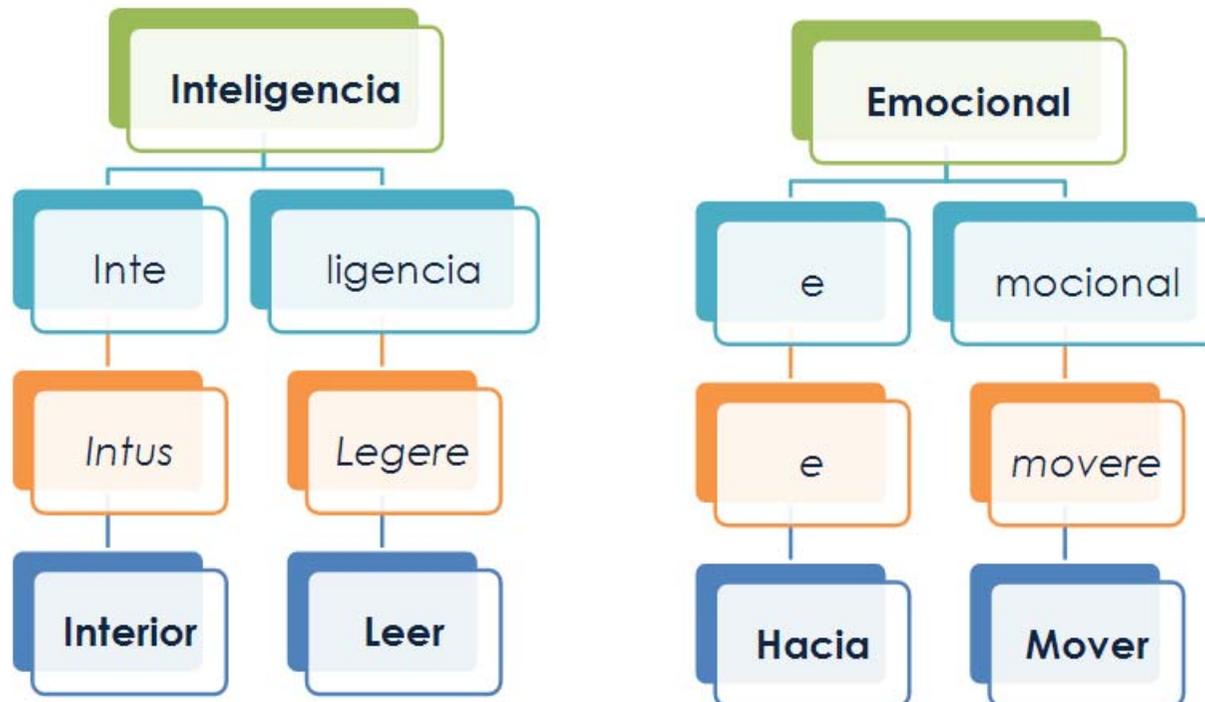
Enfoque Modelo Salovey - Mayer:



PERCIBIENDO... NOS



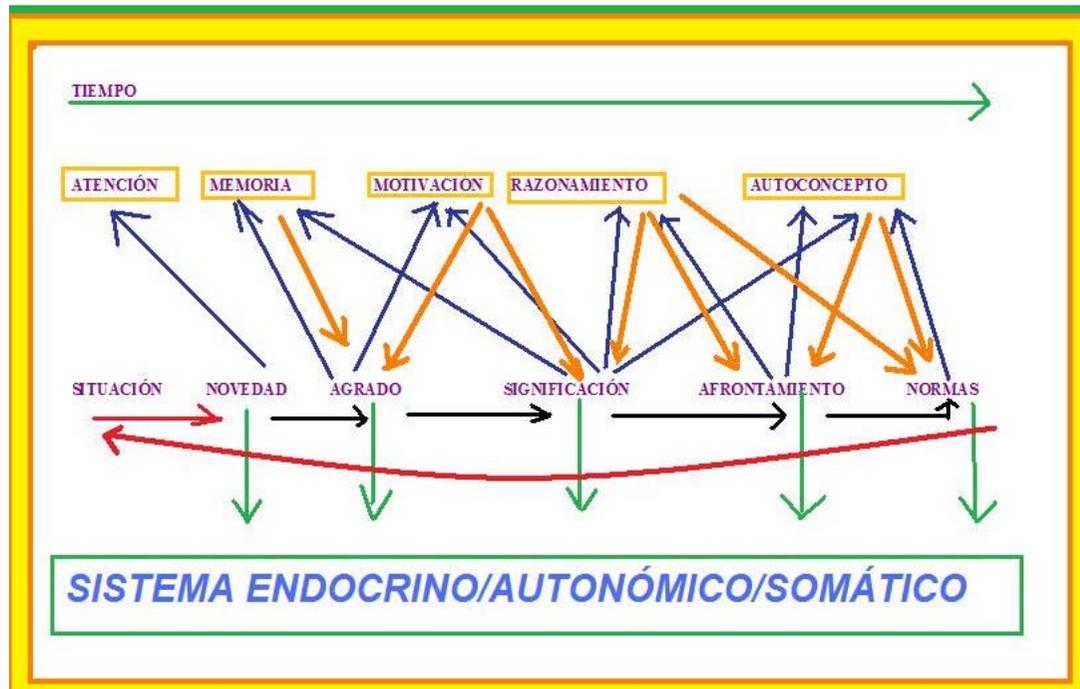
E-moción



PERCIBIENDO... NOS



Proceso emocional



Joseph LeDoux (1999)



1º Nivel: Sensaciones y Emociones

- * Percepción de cambio y/o desequilibrio.
- * Estado afectivo que experimentamos + cambios fisiológicos + actitudes/creencias sobre el mundo (las situaciones)

2º Nivel: Sentimientos

- * Darte cuenta de la vivencia corporalmente vivida.
- * Implica tendencias que tienen que ver con el modo en que uno se ve a sí mismo.

3º Nivel: Esquemas o Patrones

- * Respuestas automáticas ante ciertos estímulos que los desencadenan.
- * Estructuran los sucesos dependiendo de las necesidades/metas/valores.

E-moción



- 1 PERCEPCIÓN
- 2 FACILITACIÓN
- 3 COMPRENSIÓN
- 4 REGULACIÓN

Hago algo para apoyarme y crecer

¿QUÉ TE LLEVAS HOY EN LA MOCHILA?





¡Gracias!

lola@cambiarparacrecer.com

<http://bit.ly/satisfaccionCpC>