



Programa Formativo de inteligencia y educación emocional

Desarrollo de habilidades personales y profesionales

R. Dilts







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/metras/valores.

Patrones de respuesta emocional

intensidad emocional +

	Segundos	Minutos	Horas	Días	Semanas	Meses	Años	Carácter
Expresión facial								
Cambios fisiológicos								
	Emociones							
		Estado de ánimo						
			Trastornos emocionales					
					Cargas emocionales			
							Rasgos de personalidad	

intensidad emocional -

3F: Tres formas de divagar

1. FLY: EVITAR, ESCAPAR



2. FIGHT: PELEAR, LUCRAR



3. FREEZE: COLAPSAR, BLOQUEARSE







Cuál
es la
moneda
de cambio
de la confianza

Acompañar

¿Qué es?





¡Gracias!

lola@cambiarparacrecer.com

<http://bit.ly/satisfaccionCpC>