

## Objetivos

- Conocer y desarrollar las dimensiones que intervienen en la inteligencia emocional: competencia personal y competencia social.
- Desarrollar las claves de la motivación en el trabajo y las fuentes de nuestra propia motivación.
- Adquirir habilidades para percibir, identificar y expresar adecuadamente las emociones.
- Conseguir mayor efectividad en la comunicación: desarrollar las habilidades asertivas relacionarse de una forma más efectiva aplicando la Inteligencia Emocional.

## ¿A quién va dirigido?

- Cualquier profesional que desee incrementar su autonomía, su motivación y su influencia personal, mediante la autogestión y la comunicación interpersonal.

## Líneas de contenido

- Necesidades y motivaciones en el trabajo. De la motivación "externa" a la automotivación.
- Inteligencia Emocional y competencias emocionales: percepción, comprensión y autorregulación en la competencia personal y la competencia social.
- El mecanismo psico-físico de las emociones y su utilidad en nuestra vida diaria y en el trabajo.
- Reconocer las emociones: la energía emocional y los estadios emocionales Energía-Tensión.
- Autorregulación y Asertividad. Desarrollar las habilidades de la comunicación para facilitar las relaciones y resolver conflictos.

## Metodología

- La metodología del programa "Inteligencia Emocional y Automotivación" está pensada para que el profesional tome conciencia de sus propios recursos y desarrolle competencias intra-interpersonales.
- Los ejercicios prácticos y las dinámicas de grupo ponen en juego estas competencias y confieren al programa de un carácter vivencial.

## In-Company

- A partir del núcleo fundamental de contenidos (dimensión personal-dimensión social de la inteligencia emocional) adaptamos este programa al tipo de competencias que la organización y sus profesionales desean desarrollar: automotivación, autorregulación, empatía, influencia, liderazgo, habilidades de equipo...

## Inteligencia Emocional y Automotivación:

*"Es una manera distinta de ser inteligente. Incluye la capacidad de reconocer nuestras propias emociones y las de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones con los demás y con nosotros mismos."*

*Daniel Goleman*