

TALLER EXPERIMENTAL
DE INTELIGENCIA EMOCIONAL
NIVEL 1

IE1

olgacañizares
más conciencia

DEL 4 AL 7 DE JULIO
JULIO 2013
C/ MALDONADO, 64
MADRID



Introducción a la INTELIGENCIA EMOCIONAL

Por definición, la Inteligencia Emocional es la capacidad de reconocer, aceptar y gestionar nuestras emociones para ponerlas a disposición de nuestros objetivos. Cuando somos capaces de "leer" nuestras emociones y saber lo que vienen a contarnos, aprendemos también a reconocerlas en los otros, en nuestro entorno.

De una forma gráfica, la Inteligencia Emocional viene a ser como los remos de una piragua cuando está produciendo una bajada en aguas rápidas.

La piragua será nuestra Inteligencia Racional, nuestra formación, nuestras experiencias. Los remos serán nuestra guía. Evitarán los golpes, nos ayudarán a dar la vuelta a la piragua si vuelca, en definitiva, nos permitirán realizar la bajada más allá del capricho de las aguas rápidas. Un buen entrenamiento nos permitirá "disfrutar" del viaje.

Porque así es nuestra vida, un viaje por aguas rápidas donde, cuantos más elementos tengamos para realizar una buena bajada, mayor sensación de éxito y tranquilidad tendremos.



¿QUÉ Y PARA QUÉ?

¿QUÉ ES UN TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Es un escenario de aprendizaje profesional y seguro, donde poder vivenciar situaciones cotidianas en las que buscar parámetros personales de éxito e inestabilidad, donde la gestión de las emociones tenga un papel fundamental. Sólo tomando consciencia de una situación, tenemos capacidad de modificarla.

¿PARA QUÉ UN TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL?

- Autoestima.
- Entendimiento y comprensión hacia nosotros mismos y los demás.
- Canalización de emociones.
- Automotivación y entusiasmo.
- Comunicación.
- Equilibrio y tranquilidad.
- Actitud positiva y proactiva.

¿CÓMO?

¿CÓMO ES UN TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL?

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

CON RESPECTO AL GRUPO

Momentos de interacción de grupo, de parejas e individuales
Compartir grupal.
Interacciones con los facilitadores.

CON RESPECTO A LA FORMA

Uso de juegos, dinámicas, rol-play, procesos de ojos cerrados, ejercicios y tareas.
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 4 días de taller.

PROGRAMA

EL COMPROMISO

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

LA EFECTIVIDAD

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

LA RESPONSABILIDAD

- Filtros emocionales
- Introducción al ego
- Las creencias
- Descanso interior

LA INTERACCIÓN

- Ciclo de la abundancia
- Los padres
- Compromiso
- Feedback

DIRIGIDO A

- A aquellas personas que quieran desarrollar su talento y capacidad de liderazgo interno a través de recursos propios no explorados.

HORARIO

- De 09:00 h. a 18:00 h. Al estar trabajando con dinámicas abiertas, puede suceder que alguno de los días se termine más tarde.

PRECIO DEL TALLER

- 350.-€

FORMA DE PAGO

- Reserva de 100.-€ con transferencia a LA CAIXA 2100 2793 43 0200152651
- Por transferencia, una semana antes de comenzar el taller.

¡APUNTATÉ!

- www.olgacanizares.es
- olgac@olgacanizares.es
- 0034 670 439 617

Quiero PARTICIPAR