

INTELIGENCIA
EMOCIONAL
LABORAL

Autogestión positiva y eficiente



Eliana Guiñazú

EMOCIONES

Alegría

Tristeza

Entusiasmo

Miedo

Gratitud

Enojo

Orgullo

Vergüenza

Asombro

Aburrimiento

**NO SON
BUENAS NI
MALAS!**



NO PODEMOS CONTROLAR

- LO QUE VAMOS A SENTIR
- CUÁNDO LO VAMOS A SENTIR
- CUÁN FUERTE SERÁ

LO QUE SI PODEMOS CONTROLAR ES
CÓMO VAMOS A REACCIONAR CUANDO NOS SINTAMOS
DE ESA MANERA

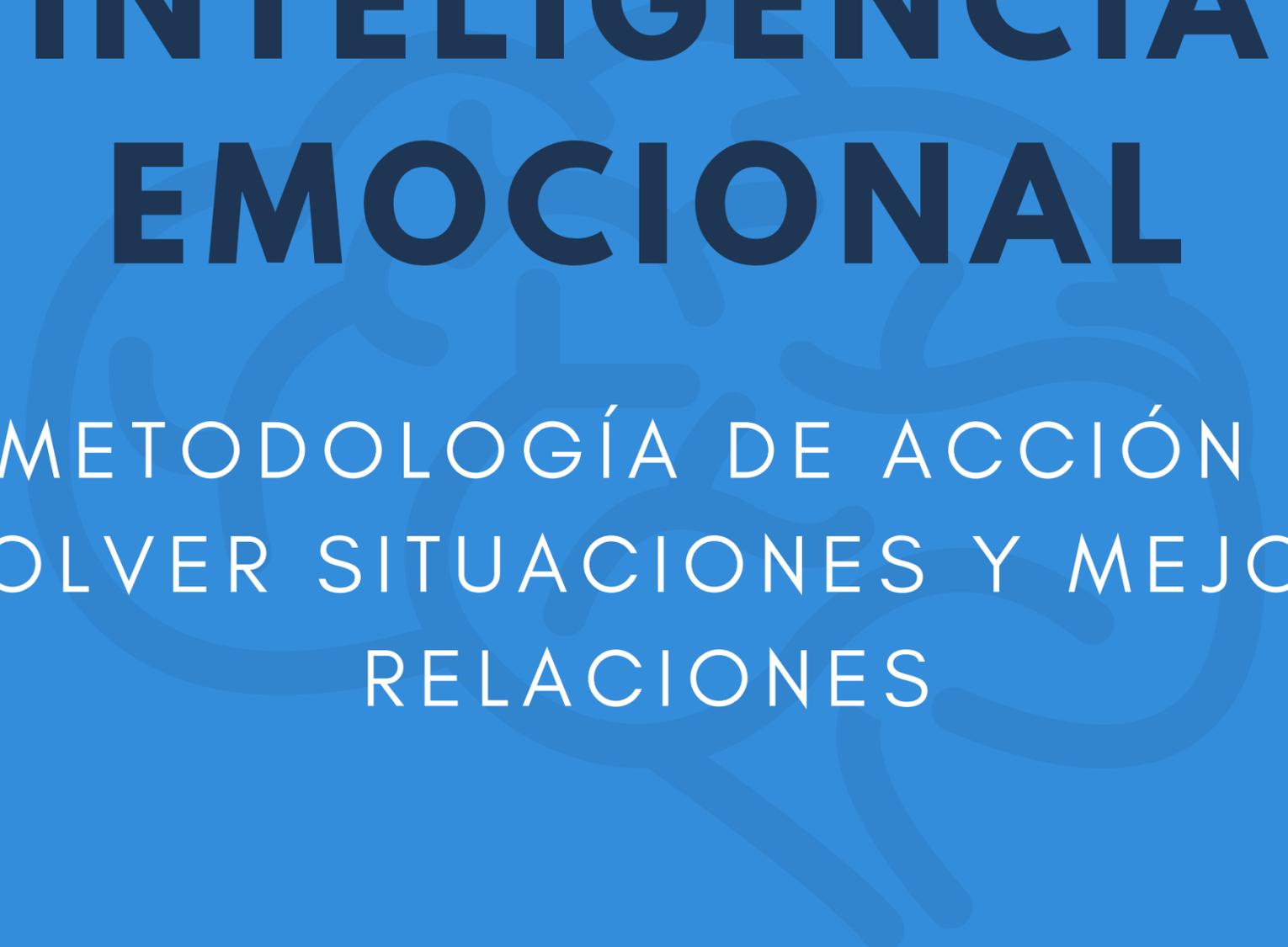
emoción

EXISTE PARA COMUNICARNOS UN PENSAMIENTO
SE EXPRESA EN EL CUERPO
ÚTIL O INÚTIL...DE MI DEPENDE

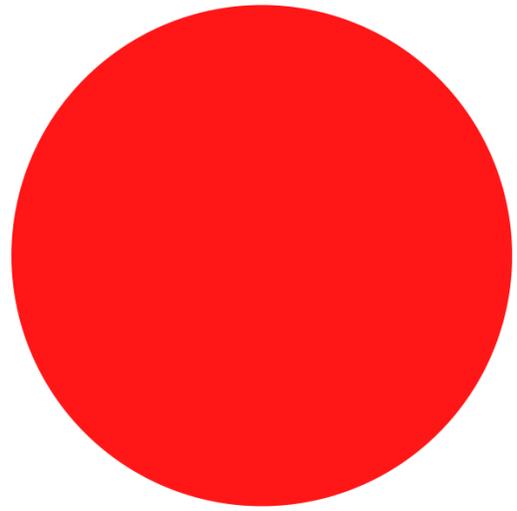
Inteligencia Emocional



INTELIGENCIA EMOCIONAL

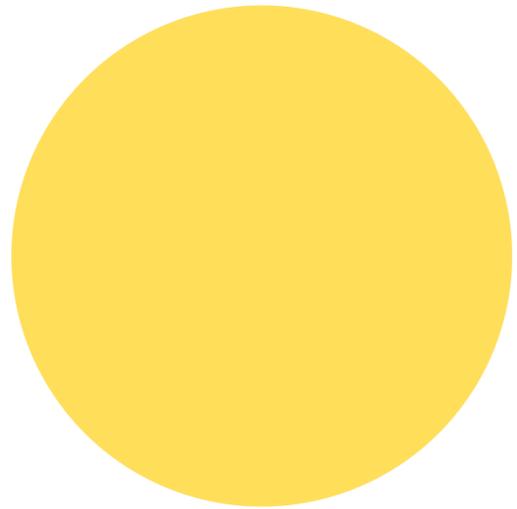


UNA METODOLOGÍA DE ACCIÓN PARA
RESOLVER SITUACIONES Y MEJORAR
RELACIONES



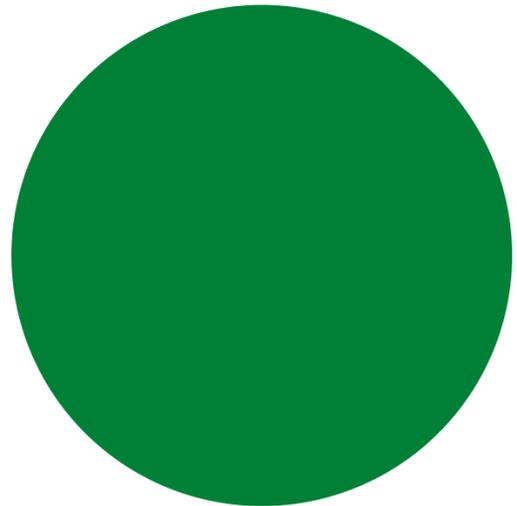
DETENTE!

Cálmate, piensa



ANALIZA

Las alternativas y sus consecuencias



ESCOJE

Y actúa

El semáforo de Goleman



SENTIRSE VÍCTIMA

"Mi jefe me hizo enojar"
"Esta persona me provocó"

CONFUSIÓN

"Me siento traicionado"
"Me siento agredido"

DEBER SER

"El debería estar de acuerdo conmigo"
"Ya debería haberlo entendido"

Las 3 distorsiones frente a un conflicto



Emociones que abren o cierran posibilidades

Emociones que puedo reconocer en mí

Pensamientos que guíen mis conversaciones internas

Emociones que puedo reconocer en los demás

Pensamientos que guíen mis conversaciones con los demás

