

# CAFÉ TALLER

Inteligencia  
Emocional



**Welearn** coaching

Colaboradores:



# ¿Qué es la Inteligencia E?

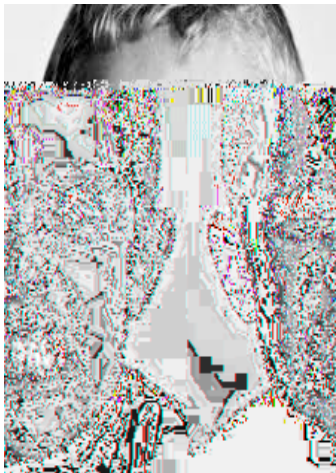
La **Inteligencia Emocional** describe y explica las distintas habilidades mentales que podemos entrenar para usar y manejar las emociones propias y/o las de los demás, aumentando la probabilidad de adaptación exitosa de una persona a sus diferentes circunstancias personales y sociales.

# ¿Qué es la Inteligencia E?



**“Capacidad para reconocer, comprender y regular nuestras emociones y las de los demás”**

# ¿Qué es una Emoción?



# Pilares Básicos

1. Autoconocimiento - Autoestima
2. Autorregulación
3. Automotivación
4. Desarrollo de las HHSS:  
Empatía  
Asertividad



# Ejercicio por pareja

1. Dos atributos físicos que me agradan de mí mismo/a.
2. Dos cualidades de personalidad que me agradan de mi mismo/a.
3. Una capacidad o pericia que me agradan de mi mismo/a.



# Ejercicio por equipos

## Actitud Pasiva

- Dejamos que los demás nos violen nuestros derechos.
- Evitamos la mirada de quien nos habla.
- Apenas se nos oye cuando hablamos.
- No respetamos nuestras propias necesidades.
- Nuestro objetivo es evitar conflictos por todos los medios.
- Empleamos frases como: "quizás tengas razón" "supongo que será así" "Me pregunto si podríamos..." "Te importaría mucho..." Etc....

# Ejercicio por equipos

## Actitud Agresiva

- Mostramos desprecio por la opinión de los demás.
- Ofendemos verbalmente (humillamos, amenazamos, insultamos...).
- Estamos groseros, rencorosos o maliciosos.
- Hacemos gestos hostiles o amenazantes.
- Empleamos frases como: "Esto es lo que pienso, eres estúpido por pensar de otra forma" "Esto es lo que yo quiero, lo que tu piensas no es importante" "Harías mejor en ..." "Ándate con cuidado.." "Debes estar bromeando..." "Si no lo haces..." Etc...



# Ejercicio por equipos

## Actitud Asertiva

- Decimos como estamos y como nos sentimos.
- No humillamos, desagradamos, manipulamos o fastidiamos a los demás.
- Tenemos en cuenta los derechos de los demás.
- Empleamos frase como: "Pienso que..." "Siento..." "Quiero.." "Cómo podemos resolver esto" "Hagamos.." "¿Qué piensas?"
- Hablamos con fluidez y control, seguros, relajados.
- Utilizamos gestos firmes sin vacilación.

# Ejercicio por equipos

PASIVO	ASERTIVO	AGRESIVO
<p><b>Tono de voz</b> Sumiso, bajo, tímido, ansioso, culpable, inseguro</p>	<p><b>Tono de voz</b> Seguro, firme, pausado, modulado, tranquilo</p>	<p><b>Tono de voz</b> Sarcástico, arrogante, condescendiente</p>
<p><b>Postura corporal</b> Hombros caídos, encogida, quiere parecer insignificante</p>	<p><b>Postura corporal</b> Segura, erecta, inclinada hacia delante</p>	<p><b>Postura corporal</b> Tensa, rígida, cripada</p>
<p><b>Expresión facial</b> Ojos bajos, cabeza inclinada, tímida, avergonzada</p>	<p><b>Expresión facial</b> Directa, genuina, sonriente, seria, interesada</p>	<p><b>Expresión facial</b> Ceño fruncido, fría, amenazante, mirada fija</p>
<p><b>Manos y brazos</b> Manos nerviosas, movimientos crispados, hombros caídos</p>	<p><b>Manos y brazos</b> Movimientos de manos relajados, informales, espontáneos, sencillos</p>	<p><b>Manos y brazos</b> Puños cerrados y amenazadores, dedos acusadores, movimientos rápidos</p>

17 y 18  
Mayo

# Inteligencia Emocional

## Objetivos

- Adquirir las competencias necesarias de inteligencia emocional para el desarrollo personal y profesional
- Tomar conciencia de la evolución del propio proceso de cambio y adquirir habilidades para afrontarlos
- Mejorar las relaciones y comunicación con los demás
- Potenciar la autoestima y la confianza para alcanzar una actitud positiva
- Percibir, identificar y expresar adecuadamente las emociones
- Aumentar el compromiso personal

## Programa

1. Inteligencia y sus tipos
2. Identificar las emociones y su significado
3. Autoconocimiento
4. Responsabilidad vs Víctima
5. Gestionar las emociones: Técnicas para controlar la ansiedad y manejar la ira
6. La motivación como herramienta de éxito
7. Desarrolla tu empatía para conectar mejor con los demás
8. La asertividad como herramienta

**DURACIÓN**  
10:00 a 14:00  
15:30 a 19:30

**LUGAR:** c/ Limonero 18 Metro: Tetuán  
**PRECIO:** 70€ por persona - 120€ dos personas

Socios de la Fundación Siglo22 -20% de descuento

Si deseas inscribirte contacta con nosotros  
info@welearncoaching.com  
91 15 29 09 619 97 36 02



# MUCHAS GRACIAS!!!

JUAN JOSÉ ÁLVAREZ



[www.welearncoaching.com](http://www.welearncoaching.com)



[jjalvarez@welearncoaching.com](mailto:jjalvarez@welearncoaching.com)



HERNÁN ORTEGA



[hernanortega20.wordpress.com](http://hernanortega20.wordpress.com)



[hernanortega20@gmail.com](mailto:hernanortega20@gmail.com)



<http://cafetaller.wordpress.com/>