

PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Vivencial

para equipos de alto rendimiento



Leonor García Zato

Inteligencia Efectiva Vivencial

info@leonorgarciazato.com

+34 684050643

www.leonorgarciazato.com

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

- Desarrollar **competencias emocionales** fundamentales en el entorno laboral a través de la Inteligencia Emocional desde un enfoque **teórico-vivencial**.
- Crear sinergias entre la neurociencia, la inteligencia emocional y las disposiciones corporales del coaching ontológico para **motivar equipos** y prevenir el **burnt out**.
- Optimizar las competencias psico-emocionales personales y su integración en los valores corporativos de la empresa con el objetivo de alcanzar la **excelencia empresarial**.
- Integrar los potenciales del capital humano para desarrollar un **equipo de alto rendimiento**.
- Generar un espacio de confianza y asertividad enfocado a una óptima **gestión de conflictos**.
- Entrenar las principales competencias y habilidades de gestión emocional para fortalecer la **comunicación efectiva**.

CONTENIDOS CONCEPTUALES

OBJETIVO	CONTENIDOS
Introducción a la inteligencia emocional	<ul style="list-style-type: none">* Orígenes y antecedentes de la inteligencia Emocional.* El cociente de éxito.* La "alfabetización" emocional.* Función de las emociones.
Competencias intrapersonales	<ul style="list-style-type: none">* Autoconocimiento , percepción, evaluación y expresión de mis emociones.* Autorregulación.* Automotivación
Competencias interpersonales	<ul style="list-style-type: none">* Empatía* Habilidades sociales.
Plan de acción	<ul style="list-style-type: none">* Diseño de un plan de acción personalizado para desarrollar aquellas competencias emocionales en las que cada participante haya detectado áreas de mejora.

CONTENIDOS VIVENCIALES

Los contenidos vivenciales en el programa de Inteligencia Emocional potencian las relaciones personales entre los participantes, la cohesión de grupo, la capacidad de organización, el trabajo en equipo y el desarrollo de la confianza y la cooperación.



Beneficios de los contenidos vivenciales



- Fomentan actitudes cohesionadoras en equipos de trabajo que facilita la mejora de las relaciones profesionales y personales.
- Aumentan la motivación hacia los objetivos del conjunto de la empresa.
- Desarrollan una comunicación fluida y receptiva.
- Refuerzan comportamientos flexibles en equipos de trabajo.
- Impulsan una cultura de creatividad activa.
- Integran de manera práctica los conceptos teóricos.
- Incentivan actitudes que promuevan la cooperación.

METODOLOGÍA: IN-CORPORAR LA EMOCIÓN

COMPRENSIÓN CUERPO-MENTE DE LAS EMOCIONES BÁSICAS

Para in-corporar la emoción se utiliza una metodología **Teórico-Vivencial** donde se integran conceptos, dinámicas de grupo y técnicas corporales con movimiento pleno de sentido basados en la International Biocentric Foundation.

- Las herramientas actuales más relevantes para conocernos a nosotros mismos se basan en la **comprensión del cuerpo como un todo**: psicológico, cognitivo, físico y emocional.
- Para adquirir una inteligencia emocional efectiva es necesario comprender los aspectos intrínsecos del **vínculo humano**, la **emoción** y su **implicación** en los procesos de relación con los demás.
- El reto de los equipos de trabajo es adquirir las herramientas necesarias para percibir, más allá de lo intelectual, como actúan los diferentes **lenguajes emocionales en nuestro cuerpo**.



Alegría

Miedo

Tristeza

Asco

Ira

BENEFICIOS DEL PROGRAMA

- Mejora la calidad de vida de los trabajadores, minimizando el **absentismo** laboral.
- Favorece la integración de los **valores** corporativos.
- Facilita la cohesión del equipo y el sentido de **pertenencia** a la organización.
- Desarrolla **potenciales** intra-personales e inter-personales.
- Potencia el pensamiento **estratégico**.
- Mantiene la atención en el **presente**: aquí y ahora.
- Mayor **claridad** bajo presión y en momentos de crisis.
- Auto **escucha** y escucha activa interrelacional cooperativa.
- Mente **serena** frente a la toma de decisiones.
- Optimiza reuniones efectivas y **productivas**.
- Crea espacio para la **innovación** y la creatividad.
- **Resiliencia** ante el fracaso.
- Profundiza en las **competencias** emocionales.
- **Integra** la información consciente e inconsciente.
- Facilita técnicas de **autorregulación** y gestión emocional propia.
- Mejora la escucha, la **empatía** y la comunicación asertiva de cara a mejorar las habilidades sociales.
- Favorece la escucha y comunicación del lenguaje **corporal**.
- Facilita que los participantes conecten con sus emociones y las **integren** desde la propia vivencia.
- **Priorización** de tareas para optimizar el trabajo.

DOCENTE: LEONOR GARCÍA ZATO



Leonor García Zato

Inteligencia Efectiva Vivencial

info@leonorgarciazato.com

+34 684050643

www.leonorgarciazato.com

- Periodista licenciada por la Universidad de Salamanca.
- Terapeuta Gestalt, experta en Neurociencia e Inteligencia Emocional.
- Formada en movimiento pleno de sentido por la International Biocentric Foundation (IBF).
- Dirige el departamento de comunicación del Instituto NEOchi, entidad especializada en formación y educación bajo la supervisión del neurocientífico e inmunólogo Dr. Óscar Segurado.
- Imparte conferencias, talleres y cursos sobre comunicación, inteligencia emocional, cohesión de grupo y autoestima para la comunidad educativa y equipos de trabajo en entidades públicas y privadas (Alemania, Inglaterra y España).
- Organiza eventos para reconocidos oradores internacionales de crecimiento personal.
- Acompañamiento y gestión emocional en sesiones individuales y grupales.
- Colabora en diversos medios de comunicación como periodista freelance.
- Idiomas: español, inglés y alemán.