



# **GENERAL**

Fortalecer su competencia emocional a través del desarrollo de aptitudes personales y sociales con la finalidad de lograr su bienestar emocional y su efectividad como líder, teniendo como resultado un mejor manejo de las circunstancias que se presenten de manera inesperada.

# **ESPECÍFICOS**

- Comprender qué son, cómo funcionan y cómo usar las emociones a su favor.
- Comprender las aptitudes que determinan el dominio propio como el autoconocimiento, la autorregulación y motivación.
- Identificar las aptitudes que determinan el manejo de las relaciones como la empatía y habilidades sociales.
- Reconocer sus fortalezas y áreas de oportunidad en inteligencia emocional por medio de un test, con la finalidad de plantearse objetivos personales para mejorar los puntos vulnerables.
- Analizar la importancia de la inteligencia emocional y sus alcances.



# **TEMARIO**

Inteligencia emocional

### • Tema 1. INTRODUCCIÓN.

Aclarar el punto de partida, logrando que todo el grupo comprenda los objetivos de ser individuos con inteligencia emocional.

### • Tema 2. DESAFÍO DE ARISTÓTELES.

Entender cómo es que la emoción expresada con la persona correcta, en el momento correcto, en la intensidad correcta, con el motivo y la forma correcta, es buena.

#### Tema 3. NUESTRO CEREBRO.

Mostrar cómo el cerebro humano reacciona a todos los estímulos de la vida diaria con emociones distintas, logrando comprender de dónde provienen y para qué sirven las emociones.

#### Tema 4. EMOCIONALMENTE INTELIGENTE.

Con ejercicios que se asimilan a la vida personal y laboral, creamos dinámicas para dar a conocer las características de una persona con autocontrol emocional.

#### • Tema 5. ORGANIZACIONES CON INTELIGENCIA EMOCIONAL.

Lograr profundizar hasta qué grado puede impactar la productividad de una organización cuando las emociones son expresadas de la manera y forma correcta en el momento adecuado.

## • Tema 6. TEST.

Desarrollar, a través de una actividad, un cuestionario para validar qué tipo de emociones controlas y cuáles te dominan.



LIC. JOSÉ DE JESÚS LÓPEZ DORANTES Coach Ejecutivo

**Modalidad:** Presencial en convocatoria abierta o In-Company

Duración: 12 horas.

**Dirigido:** Público en general, personas dentro de las organizaciones que necesiten fortalecer o desarrollar el control emocional.





## Lic. Enrique Ponce Recursos Humanos y Capacitación I Medtronic

Este taller me ha permitido conocer y obtener técnicas para el control emocional dentro de mis funciones.

El instructor muestra un amplio dominio en el tema, por lo que recomiendo definitivamente este programa, tanto así que hemos decidido llevar el mismo entrenamiento In-Company.

## Lic. Ángeles Domínguez Gerente de Recursos Humanos I Posey

El programa de inteligencia emocional ha sido muy funcional ya que combina herramientas teórico-prácticas para el aterrizaje del conocimiento, formando líderes capaces de adaptarse emocionalmente a las circunstancias de la vida personal y laboral.













