

Inteligencia Emocional

Una Persona, Familia o Empresa emocionalmente inteligente es aquella que gestiona sus emociones y alcanza resultados satisfactorios elevando sus indicadores de bienestar.



Martha Isabel Ortega B.

Administradora de Empresas
Psicología Individual y Organizacional
Formador de Formadores
Postgrado Inteligencia Emocional – España
11 años de experiencia

Qué y Para qué?

Un entrenamiento que desarrolla la capacidad de reconocer, aceptar y gestionar nuestras emociones en el presente, para dirigir nuestras conductas a objetivos deseados, lograrlos y compartirlos con los demás.



El entrenamiento permite construir una vida interior alineada con el propósito de vida a partir de la gestión de hábitos y pensamientos que nos llevan a vivir plenamente sin depender del externo o de otros.

Fundamentación Científica

La neurociencia comprobó el impacto que tienen las emociones sobre la capacidad de:

Tomar decisiones

Memoria y Aprendizaje

Resolución de problemas

Autoestima y Visión de sí mismo

Relacionarnos con otros

Resiliencia y Creatividad

Liderazgo y trabajo colaborativo



Las emociones sin gestionar se acumulan y se convierten en un volcán emocional que deteriora la tranquilidad, la salud, las relaciones con otros y limita los recursos.

Coaching en Inteligencia Emocional



11 sesiones de 1 hora c/u. con una frecuencia semanal. Proceso individual.
Edad mínima: 16 años.

Liderazgo

Consciencia Emocional del Líder

El equilibrio del liderazgo

Empatía y vínculo con el Equipo

Toma de decisiones

Resolución de conflictos

Escucha activa

Comunicación y Asertividad

Resiliencia

Gestión del cambio



Programas diseñados según la necesidad Organizacional.

Módulos en sesiones grupales de 2 horas o talleres 1 día.

Implementación de estrategias para sostener el resultado.

Trabajo Colaborativo



- Consciencia emocional de sí mismo y del equipo de trabajo.
- Implementación del lenguaje común.
- Construcción de Confianza.
- Trascender la identidad laboral y consolidar el vínculo.
- Consciencia de Organización.



- Construcción de unidad de Equipo y estrategias de trabajo.
- Gestión de las relaciones.
- Pensamiento y acciones sistémicas.
- Gestión emocional del equipo de trabajo.
- Pensamiento productivo y orientación al logro.



Programas diseñados según la necesidad Organizacional.

Módulos en sesiones grupales de 2 horas o talleres 1 día.

Implementación de estrategias para sostener el resultado.

Comunicación

Desarrollo de habilidades en comunicación

Comunicación no verbal.

Emociones Colectivas

Lenguaje personal y grupal

Lenguaje asertivo y orientado al logro.

Habilidades sociales

Escucha activa

Empatía

Asertividad



Programas diseñados según la necesidad Organizacional.

Módulos en sesiones grupales de 2 horas o talleres 1 día.

Implementación de estrategias para sostener el resultado.



Martha Isabel Ortega B.

Inteligencia Emocional

Móvil: 320 855 26 61

marthaortegab@hotmail.com