



*Aprendizaje para la Acción*

# Taller en Inteligencia Emocional en el Trabajo

# Taller en

# Inteligencia Emocional en el Trabajo

---

## Objetivo

Proveer a los participantes herramientas y prácticas para el desarrollo de la inteligencia emocional aplicables a los retos cotidianos en el ambiente laboral, tales como relaciones interpersonales, trabajo en equipo, y estrés, entre otros.

## Dirigido a

A toda personal que esté interesada en desarrollar su inteligencia emocional en el trabajo para mejorar su bienestar integral y balance vida-trabajo.

# Contenido

## **Parte 1 - Fundamentos de la Inteligencia Emocional**

- ¿Cómo se forman las emociones?
- Emociones, sentimientos y estados de ánimo
- Relación pensamientos - comportamientos - emociones
- Los valores y emociones como pilares del comportamiento
- Juicios, valores y creencias
- Competencias de la Inteligencia Emocional

## **Parte 2 - La Inteligencia Emocional en el Trabajo**

- La IE y la productividad
- La IE y la solución de conflictos
- La IE y el estrés
- La IE y la solución de problemas
- La IE y el trabajo en equipo

## **Parte 3 - Herramientas de para desarrollar la Inteligencia Emocional y su Aplicación en el Trabajo**

- Herramientas para el autoconocimiento: la ventana de Johari, FODA personal, diario
- Herramientas para la conciencia social: cambio de creencias, reencuadre, modelo ABC

- Herramientas para la auto gestión: mindfulness (atención plena), preguntas poderosas, coaching (auto coaching)
- Herramientas para la gestión de relaciones: posiciones perceptuales
- Compromiso de cambio y establecimiento de metas

## Detalles del Programa

**Fecha de Inicio:** 24 de Mayo de 2023

**Fecha de Fin:** 25 de Mayo de 2023

**Horario:** De 5:30 pm a 9:00 pm

**Duración:** 7 horas

**Lugar:** Online Plataforma Zoom

**Inversión:** \$1,250 MXN

## Formas de Pago

**Transferencia Bancaria:**

Banamex

0027 8070 0919 576887

**PayPal:**

Solicitar link

# Taller en

# Inteligencia Emocional en el Trabajo

---

## Mayores Informes

**Promotor:** Juan Manuel Chávez

**Cel:** (653) 130 8931

**Email:** [juan.chavez@co2liderazgo.com](mailto:juan.chavez@co2liderazgo.com)



*Aprendizaje para la Acción*