



TALLER ONLINE:

# INTELIGENCIA EMOCIONAL



**GESTIÓN EMPRESARIAL**

## ANTECEDENTES

*La inteligencia emocional nos ayuda a responder a los conflictos con los que nos encontramos en el día a día ofreciendo recursos y habilidades fundamentales para solucionarlos de una forma sana y efectiva.*

*El mundo empresarial no ha sido ajeno a esta tendencia y ha encontrado en la inteligencia emocional una herramienta inestimable para comprender la productividad laboral, el éxito de las empresas, los requerimientos del liderazgo y hasta la prevención de los desastres corporativos. Por ejemplo; en el mundo comercial, la “clave del éxito” está en el grado en que los trabajadores conozcan y gestionen sus emociones para saber reconocer las emociones de sus clientes a la hora de hacer sus ventas.*

*Siempre existe la posibilidad de re-educarnos en las habilidades emocionales para dejar de habitar emociones condicionadas.*

## OBJETIVOS

*Comprender las emociones, tomar conciencia, sentir la emoción, validarla y responder lo más saludablemente posible a la situación presente.*

*Aprender a crear el clima adecuado que facilite tus relaciones con los otros.(en el trabajo, en casa, con los amigos, pareja, la familia).*

*Descubrir cómo puedes hacer un mejor uso del lenguaje verbal y no verbal para mejorar tu comunicación emocional.*

*Conocer las herramientas más importantes para la gestión eficaz de tus emociones.*

*Mejorar la conciencia corporal.*

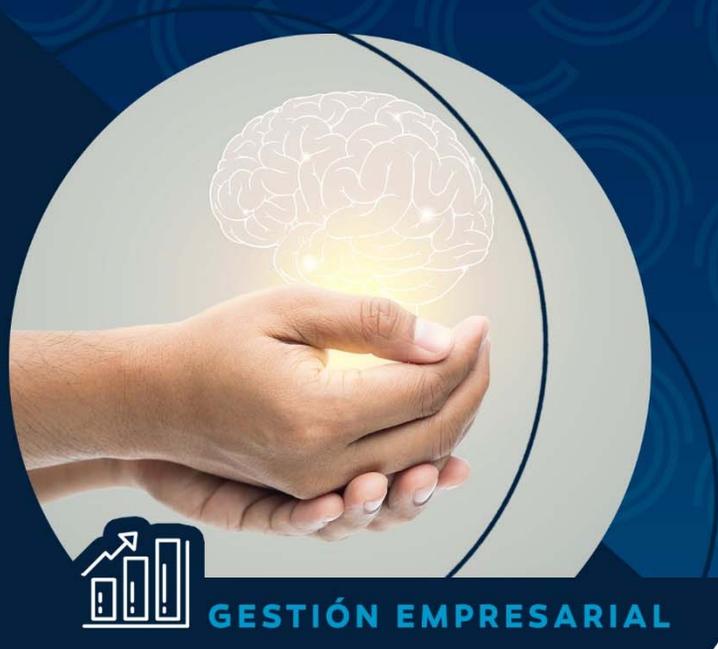
*Mejorar el autocontrol emocional.*

## PÚBLICO OBJETIVO

*Ejecutivas/os y todo ser humano que necesite aprender a gestionar sus emociones.*

## METODOLOGÍA

*La metodología será teórica, lúdica y práctica. A través de ejercicios y actividades grupales e individuales.*



TALLER ONLINE:

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

**GESTIÓN EMPRESARIAL**

## CARGA HORARIA

10 horas.

## CERTIFICACIÓN

Al finalizar el curso se entregará un certificado de asistencia avalado por la Universidad Privada de Santa Cruz de la Sierra – UPSA. Podrán acceder a dicha certificación quienes cumplan como requisito una asistencia mínima del 80%.

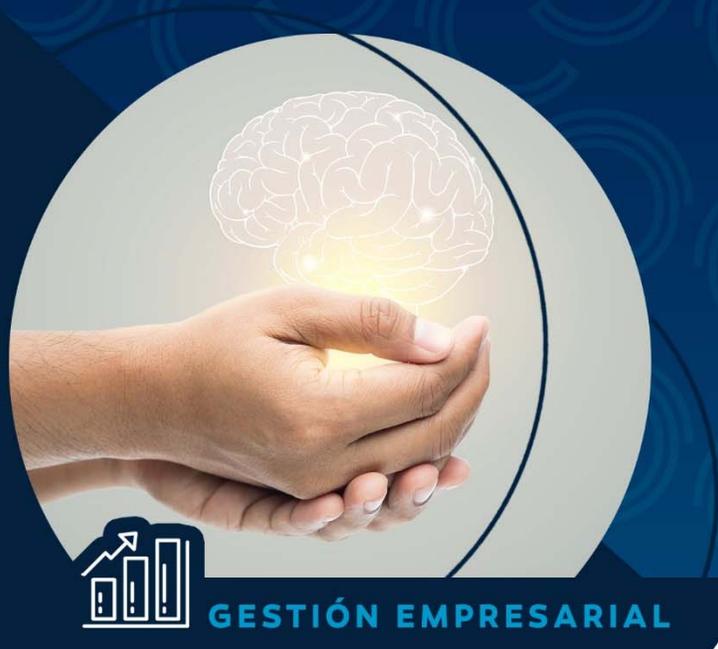
## CONTENIDO

- Concepto de Inteligencia Emocional
- ¿Cuáles son los principales componentes de la inteligencia emocional?
- Habilidades y características la Inteligencia Emocional
  - Conociendo mis emociones
  - Conciencia corporal de mis emociones
  - Auto regulación
  - Empatía
  - Inteligencia Emocional en mis relaciones
  - Inteligencia Emocional en las ventas
- Técnicas de Regulación Emocional

## INSTRUCTORA

### Gloria Ardaya

Escritora, coach ontológico acreditada por la federación internacional de coaches. Ha dictado conferencias y seminarios en diversos países de Latinoamérica. Se ha desempeñado durante once años en Santiago de Chile como consultora en gestión de procesos, implementación de sistemas workflow y gestión de proyectos en empresas nacionales y multinacionales con altos estándares de calidad. Actualmente se dedica a la consultoría en empresas multinacionales, coach ontológico para altos mandos



TALLER ONLINE:

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

gerenciales y es instructora de mindfulness. Es miembro de la sociedad cruceña de escritores Germán Coimbra Sanz.

## **Premios**

Cuento memoria emocional, ganador en categoría mención honrosa. Publicado en el diario The Clinic en Santiago de Chile y el diario do turismo en Sao Paulo.

## **Certificaciones**

**Coach Ontológico Profesional** - Newfield Network Chile

**Liderazgo Real: Liderar desde la experiencia** - Universidad del Desarrollo de Chile

**Postítulo en escrituras del cuerpo** - UPSA Bolivia

**Mindfulness** - Steve Hickman

**Geometría Sagrada** - Escuela Biogeometría Chile

**Eneagrama** - Shenyin Loo Chile

**Estrategia: En vez de competir, innove** - Universidad del Desarrollo de Chile