

## PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional es la capacidad para reconocer sentimientos y emociones en uno mismo y en quienes nos rodean. También es considerada como la habilidad para manejarnos adecuadamente en función del contexto o situación en la que nos encontremos. Si una persona logra controlar la emocionalidad podrá enfrentarse eficazmente a los obstáculos que se le presenten, conseguirá automotivarse y motivar a los demás, será más persistente en el logro de sus objetivos, aumentando la tolerancia ante la frustración cuando las cosas no le salgan bien y evitando que emociones como la ansiedad, la tristeza y la ira le bloqueen o incapaciten.

Con el entrenamiento adecuado, podremos aprender a manejar las emociones, modificar nuestro estado de ánimo e incluso el de los que nos rodean, manteniendo un buen clima laboral y el logro de resultados en la empresa.

**El programa de inteligencia emocional** se ha estructurado en dos partes, la primera está diseñada para generar contexto sobre los componentes clave de la inteligencia emocional, tales como: la autorregulación, la auto-conciencia, la motivación, la empatía, y las habilidades sociales.



La segunda parte está referida a cómo poner en práctica la inteligencia emocional a través de una serie de herramientas de fácil transferencia al campo práctico, que ayudarán a fortalecer la capacidad de dirigir, influir, interactuar y relacionarse con los demás.

**El programa de inteligencia emocional** suma a estos contenidos de altísima calidad potentes herramientas multimedia y la incorporación de tecnologías de información, para generar un espacio de formación permanente, sin barreras de lugar ni tiempo, y accesible a través de cualquier dispositivo.



**Formación Smart** es una solución de vanguardia para la capacitación empresarial, que aprovecha los avances de la tecnología y la creciente cultura digital que se ha potenciado con el uso de computadoras personales, tablets y teléfonos inteligentes.

Ahora, lograr la formación de personas en la empresa es mucho más fácil, masiva y económica.

**Formación Smart** permite:

- ✓ Mayor gestión del conocimiento.
- ✓ Reducción de costos innecesarios en materia de capacitación.
- ✓ Implementación inmediata.
- ✓ Acceso al programa las 24 horas del día, 365 días al año, y desde múltiples dispositivos.
- ✓ Más productividad y eficiencia.



## PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

### Dirigido a:

Ejecutivos, directores, gerentes y profesionales de diversas áreas de la organización que deseen crecer profesionalmente, aprendiendo a conocer, controlar y a expresar sus emociones de forma adecuada de manera de contar con una mayor tolerancia a las situaciones estresantes, acentuar la capacidad de trabajar en equipo; así como el adoptar una actitud empática para fortalecer el clima de bienestar y productividad en la empresa.

### Objetivos:

- Proporcionar un marco contextual en el cual se comprenda los diferentes enfoques que se han generado sobre la inteligencia emocional y su correlación con el mundo organizacional.
- Aprender sobre la importancia de las emociones y por qué es tan necesario aprender a gestionarlas.
- Proporcionar herramientas de fácil transferencia al campo práctico para fortalecer la capacidad de interactuar, dirigir, conectarse, influir y relacionarse con los demás.

El programa de inteligencia emocional está estructurado en dos partes. Cada una de gran importancia y pensadas secuencialmente, de manera que los conceptos y aprendizajes de la primera parte se apliquen en la comprensión de la siguientes.

#### M MENÚ GENERAL

##### Inteligencia emocional y sus elementos

- Autorregulación
- Autoconciencia
- Motivación
- Empatía
- Habilidades sociales

#### M MENÚ GENERAL

##### Inteligencia emocional en acción

- Inteligencia emocional y liderazgo
- Inteligencia emocional en el trabajo



CONTÁCTANOS:  
[info@formacionsmart.com](mailto:info@formacionsmart.com)