

# Taller de Inteligencia Emocional

## Nivel 1



Del 21 al 24 de abril en Madrid

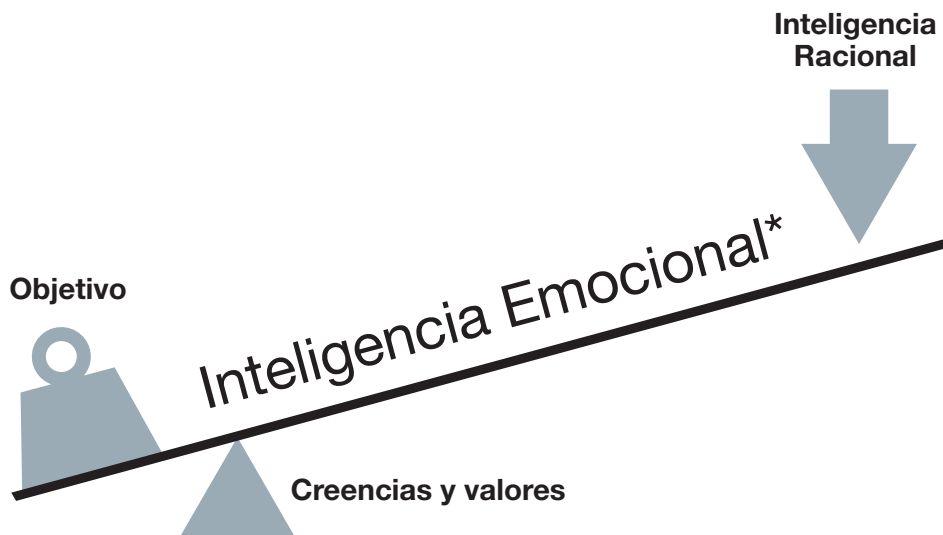
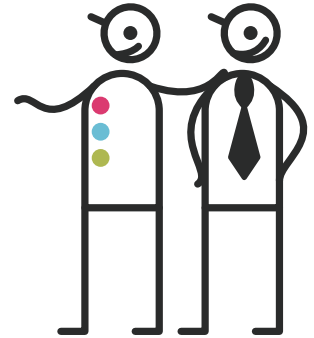
# Introducción

La **Inteligencia Emocional** fue un término acuñado por Salovey y Mayer en 1990, haciendo referencia a la **capacidad** que tienen algunas personas de **resolver satisfactoriamente tanto sus propias emociones como las de las personas de su entorno**. Sus estudios se quedaron circunscritos al campo científico de la psicología y sus aplicaciones al mundo docente.

Fue Goleman, sin embargo, quien hizo popular en 1995 el concepto de Inteligencia Emocional desde sus columnas periodísticas, atribuyéndola una **capacidad en las relaciones** sociales que despertaron el interés del gran público.

Por definición, la Inteligencia Emocional es la capacidad para reconocer sentimientos propios y ajenos, y la habilidad para manejarlos.

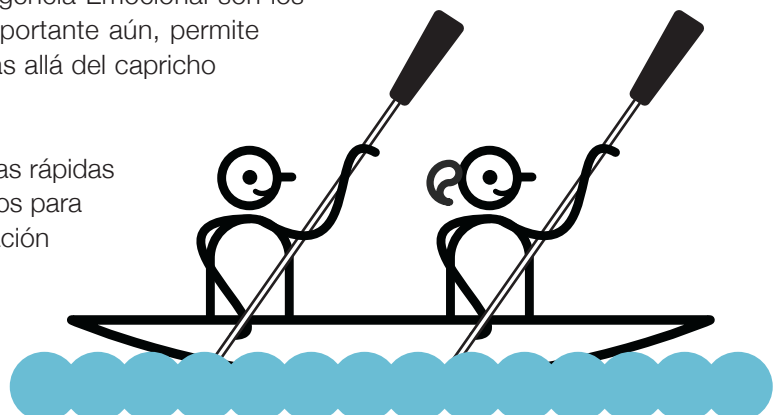
De forma gráfica, **la Inteligencia Emocional es la palanca** sobre la que apoyar los conocimientos (Inteligencia Racional) para facilitar la consecución de objetivos.



De forma gráfica también, **la Inteligencia Emocional** en nuestro día a día viene a ser **como los remos a una piragua** cuando está produciendo una bajada en aguas rápidas.

La Inteligencia Racional sería la piragua, preparada para flotar y navegar por donde las aguas le lleven. La Inteligencia Emocional son los remos que evitan los golpes y, más importante aún, permite decidir por dónde realizar la bajada, más allá del capricho de las aguas rápidas.

Así es nuestra vida: un viaje por las aguas rápidas donde, cuantos más elementos tengamos para realizar una buena bajada, mayor sensación de éxito y tranquilidad tendremos.



## ¿Qué es un taller de Inteligencia Emocional?

Es un escenario de aprendizaje profesional y seguro, donde poder vivenciar situaciones cotidianas en las que buscar parámetros personales de éxito e inestabilidad, donde la gestión de las emociones tengan un papel fundamental. Sólo tomando consciencia de una situación, tenemos capacidad de modificarla.

## ¿Cómo es un taller de Inteligencia Emocional?

Es un proceso de formación en grupo, compuesto por diferentes actividades:

### Con respecto al grupo:

- Momentos de interacción de grupo, de parejas e individuales
- Compartir grupal
- Interacciones con los facilitadores

### Con respecto a la forma:

- Uso de juegos, dinámicas, rol-play, procesos de ojos cerrados, ejercicios y tareas
- Utilización de música, expresión corporal, manualidades y pizarra

### Con respecto a la metodología:

- Uso de metodología formativa y experimental
- Trabajo en la sala, en los tiempos de descanso y en casa
- Proceso de inmersión emocional durante los 4 días de taller

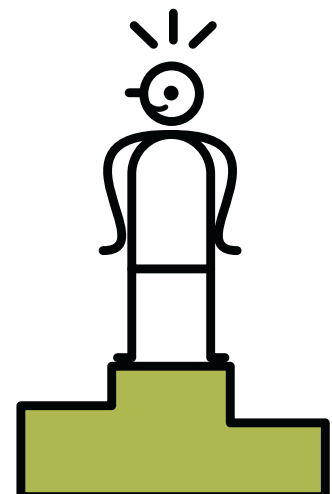


## ¿Por qué un taller de Inteligencia Emocional?

1. Desarrollar la confianza en uno mismo, la capacidad de comunicación, e influir positivamente en los demás.
2. Mayor conocimiento de uno mismo, posibilidades, aptitudes y gestión de emociones.
3. Adquirir habilidades para:
  - Superar adversidades
  - Fijar objetivos deseados
  - Comprender y comunicarse con los demás
  - Afrontar cambios
4. Crear una vida más segura y comprometida, superando el miedo y mejorando la comunicación interna.
5. Ser coherente entre lo que decimos y hacemos.
6. Adaptabilidad y respuestas creativas frente a los problemas.

## ¿Para qué un taller de Inteligencia Emocional?

1. Autoestima.
2. Entendimiento y comprensión hacia nosotros mismos y los demás.
3. Canalización de emociones.
4. Automotivación y entusiasmo.
5. Comunicación.
6. Equilibrio y tranquilidad.
7. Actitud positiva y proactiva.



# Programa

## El Compromiso

1. Observación de lo importante
2. Disciplina y libertad
3. Proceso de cambio
4. Área de comodidad

## La Efectividad

1. Beneficios aparentes de la actitud
2. Obligación vs. Elección
3. Cargas emocionales
4. Responsabilidad interna

## La Responsabilidad

1. Filtros emocionales
2. Introducción al ego
3. Las creencias
4. Descanso interior

## La Interacción con los demás

1. Ciclo de la abundancia
2. Los padres
3. Compromiso
4. Feedback



## Fecha

**Del 21 al 24 de abril** (ambos inclusive). Es imprescindible participar en las 4 jornadas del programa.

## Horario

**De 09:00 h. a 18:00 h.** Al estar trabajando con dinámicas abiertas, puede suceder que alguno de los días se termine más tarde.

## Lugar

**Ecúbrica**

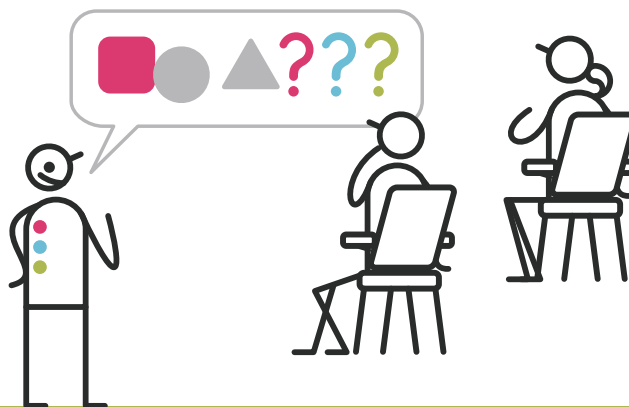
**C/ Ulises 5, entreplanta dcha.  
28043 Madrid**

## Dirigido

A aquellas personas que quieran desarrollar su talento y capacidad de liderazgo interno a través de recursos propios no explorados.

## Facilitadores

**Paco Yuste  
Olga Cañizares  
Yolanda Cañizares**

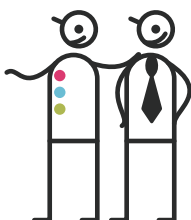


El precio del taller es de 350 € por persona.

**Apúntate**

91 759 93 00  
670 439 617  
667 456 745

[inscripciones@ecubica.es](mailto:inscripciones@ecubica.es)



**Visítanos**

[www.ecubica.es](http://www.ecubica.es)

**e3** ecúbrica  
ENTRENAMOS Y  
ENSEÑAMOS DESDE  
LA EXPERIENCIA