VARTA

EXPERIMENTA EL ARTE DE AMARTE

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Un poco de mí

Marta Lucía Duque Vélez

Profesión: Contadora publica / MBA negocios internacionales

Ex empleada Isagen – Ex asociada de ATRAE

- Master PNL
- Pedagogía Familiar Sistémica
- Numerología pitagórica – Actualmente
- Eneagrama / Magia del amor
- Teoría del Guion mental / Secretos de la felicidad

Temario - 3 sesiones

- Porque Inteligencia Emocional
- Que es Inteligencia emocional
- Que son las emociones y de donde vienen

HOY
Febrero 16

- Inteligencia Intrapersonal
- Inteligencia Interpersonal

PROXIMA SESION
Marzo 16

- Como mejorar la Inteligencia Emocional
- Beneficios de una buena Inteligencia Emocional

ÚLTIMA SESION
Abril 20

Porque inteligencia emocional

El coeficiente intelectual solo predice del 10 – 20% del ÉXITO en la vida

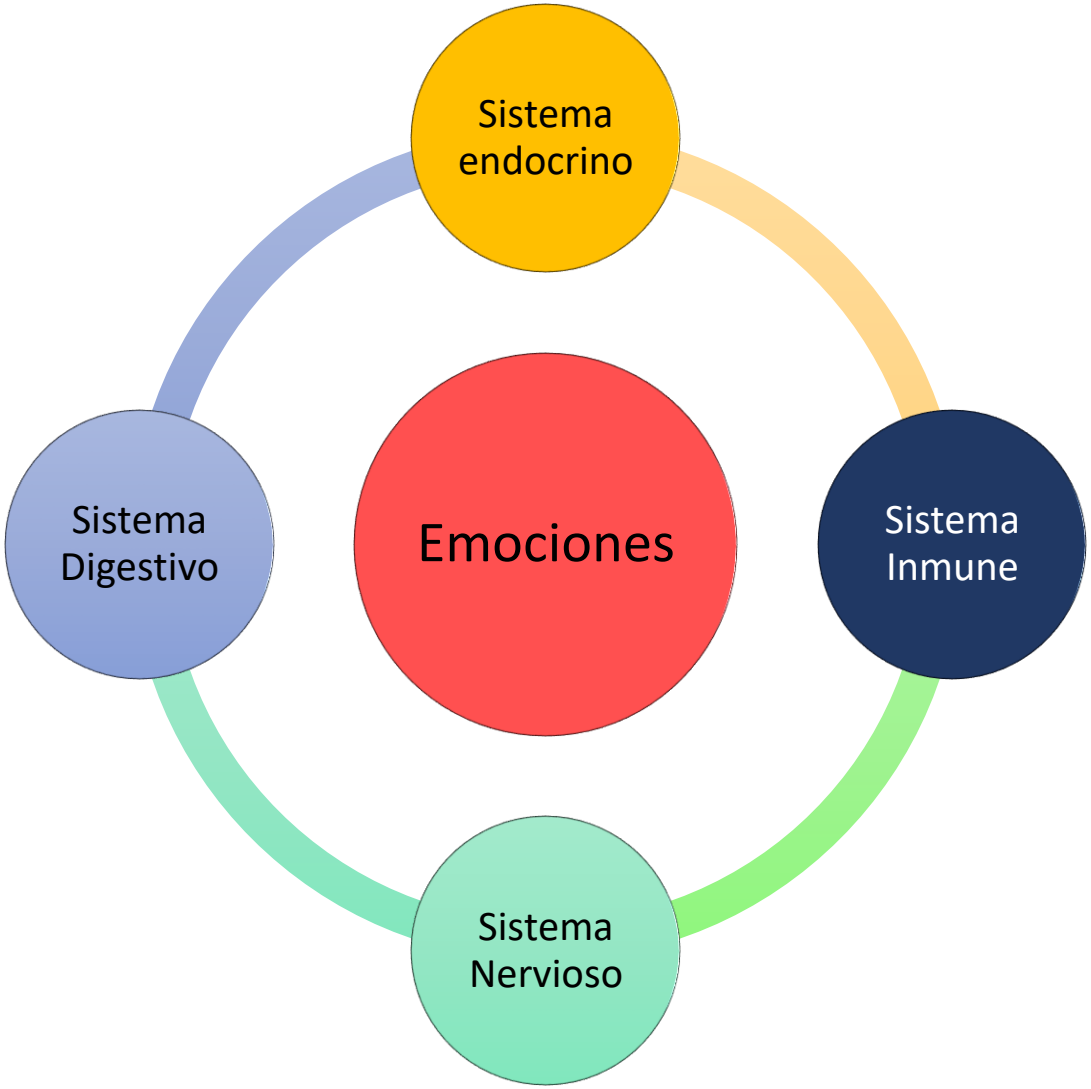
Necesitamos algo mas allá del INTELECTO para que nos vaya bien en la vida

Daniel Goleman

Porque inteligencia emocional

Competencias del siglo 21 - UNESCO

Porque inteligencia emocional



Que es Inteligencia Emocional

Capacidad de percibir, comprender y gestionar emociones propias y de otros.

Habilidad de enojarse en el momento oportuno, con la persona oportuna, con la intensidad oportuna

Aristóteles

Emociones

Conjunto de **respuestas orgánicas** que siente una persona cuando reacciona ante algunos estímulos y que le permite adaptarse a una circunstancia

Emoción es el significado que le damos a las cosas

Palabras → significado → emoción → vida

Tonny Robins

Envidia
Alegría
Esperanza
Ira
Disgusto
Entusiasmo
Valor
Asombro
Vergüenza
Tristeza
Desencanto
Certeza
Miedo
Amor
Asco
Seguridad
Culpa
Orgullo
Sorpresa
Pereza
Placer

Emociones Básicas

Ira → Amor

Miedo → Seguridad

Tristeza → Alegría

Emociones Básicas

Emociones que empoderan

- Amor
- Serenidad
- Confianza
- Seguridad
- Gratitud
- Determinación
- Curiosidad

Emociones que quitan fuerza

- Miedo
- Rabia
- Indiferencia
- Duda
- Pereza
- Inseguridad

De donde vienen las emociones

Pensamientos

Pensamientos Automáticos Saboteadores

- Automáticos
- Inconscientes
- Veloces
- Ilógicos
- Emplean lenguaje típico
- Son rígidos
- Creíbles
- Se pueden cambiar

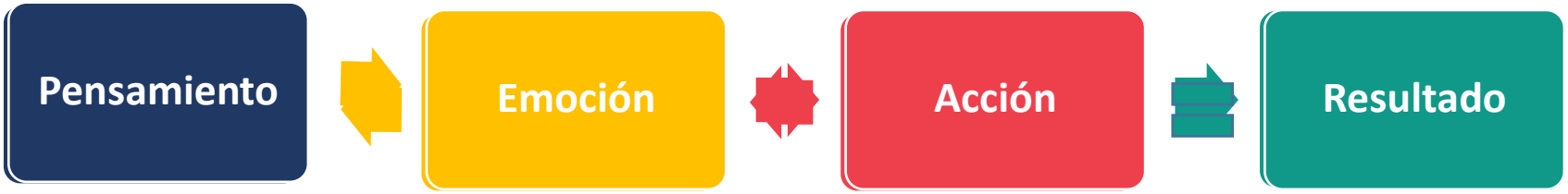
P.A.S → Virus mentales

De donde vienen los Pensamientos

Informa… …er cierta

Entre los 0 y los 7 años, un niño cree TODO lo que un adulto de autoridad le dice

Ejercicio



1- Vas a tomar algo de tu vida actual que quieras mejorar

2- Que estás haciendo para obtener ese resultado?

3- Que sientes, cual es la emoción que te mueve a actuar así?

4- Que pensamientos te llevan a sentir esa emoción?

5- Cuales son las creencias que te hacen pensar así?

Si usted está dispuesto a cambiar su vida, empiece ahora a cambiar sus PENSAMIENTOS

- Si solo haces lo que ya sabes hacer, no vas a llegar a ser mas de lo que eres hoy.

Kung Fu Panda 3

VARTa

EXPERIMENTA EL ARTE DE AMARTE

GRACIAS