

Certificación: Diplomatura Internacional en Inteligencia Emocional y Desarrollo de las Competencias Emocionales



Escuela
Internacional de
Coaching
Profesional

Introducción a este Programa

La inteligencia emocional nos permite tomar conciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones de la vida cotidiana, desarrollar nuestra capacidad de trabajar en equipo y adoptar una actitud empática y social, que nos brindará más posibilidades de desarrollo profesional y personal.

Las emociones son impulsos para actuar, es decir, disposiciones para la acción. Estas tendencias biológicas -que están moldeadas por nuestras experiencias pasadas y nuestra educación (la historia personal y la historia social)- guían nuestras decisiones, trabajando en colaboración con la mente racional y permitiendo –o imposibilitando- el mismo pensamiento.

Del mismo modo que las luces del tablero de mandos del automóvil se encienden e indican que ha subido la temperatura o queda poco combustible, cada emoción es una luz de tonalidad específica que se enciende e indica que existe un problema a resolver. Por lo tanto, las emociones son aprovechadas completamente cuando uno aprende qué problema específico detecta cada emoción y cuál es el camino que resuelve el problema detectado.

Según los expertos las personas con coeficientes de inteligencia emocional elevados son profesionales exitosos, capaces de establecer relaciones personales muy estrechas, que poseen cargos directivos que dirigen hábilmente y que tienen mejor salud que aquellos con niveles de EQ más bajos. ¿Por qué sucede esto? Porque gracias a la canalización de sus sentimientos y emociones son capaces de tomar decisiones acertadas. El rechazo de una opción para aceptar otra exige un "coste de oportunidad", como suelen apuntar los economistas. En el riesgo de la elección se encuentra el triunfo o el fracaso.

A ello hay que añadir que conforme se van desarrollando las diferentes características de la inteligencia emocional mejoran otras capacidades como la intuición, la confianza, el talante, la personalidad, el liderazgo... y todas estas competencias son tan valoradas como la formación académica y profesional en el ámbito empresarial.

A quiénes está dirigido

Nuestro programa abarca las más amplias temáticas y enseña cómo implementar cada concepto y como desarrollar las habilidades emocionales.

ESTA ORIENTADO tanto a las personas que desean aprender a desarrollar su propia inteligencia emocional y sus competencias como para los profesionales que desean implementarlo en sus prácticas y/o enseñar a otros tanto los conceptos como el desarrollo



Objetivos

Los objetivos de este entrenamiento están alineados con:

- Comprender los conceptos inherentes a la inteligencia emocional y su aplicación en la vida personal y profesional.
- Desarrollar las competencias emocionales y relacionales, de acción y reflexión de los participantes, a fin de lograr una mayor efectividad en el logro de los objetivos personales y organizacionales, orientados a desarrollar las actitudes y habilidades que permitan:
 - Reconocer las propias emociones como clave para intervenir en las mismas y desarrollar actitudes más efectivas.
 - Distinguir entre emociones y estados de ánimo: A fin de establecer distintas estrategias de intervención, según sea el caso.
 - Intervención en el mundo emocional: Aprender a regular y manejar las emociones, como un modo de adecuar las mismas a las circunstancias que nos tocan vivir.
 - Reconocer las emociones de los demás: Pudiendo de este modo desarrollar la empatía y mejorar las relaciones interpersonales



Fundamentos

El entrenamiento toma como soporte teórico los nuevos estudios de la biología, la psicología y las interpretaciones acerca de la ontología del lenguaje desarrolladas por diversos autores, en particular por los psicólogos Albert Ellis, Howard Gardner y Norberto Levy, los filósofos Martín Heidegger, S. Austin y John Searle; por el biólogo Humberto Maturana, por el ingeniero y empresario Fernando Flores, y por los doctores en filosofía Daniel Goleman y Rafael Echeverría. En el mismo se presentan los conocimientos y herramientas claves del manejo del mundo emocional, las relaciones, la comunicación y el poder de acción.

Programa

Módulo 0: Introducción

- Introducción a la Diplomatura.
- Introducción a la Inteligencia Emocional.
- Dueño de mis Emociones

Módulo 1: Generar nuevas posibilidades de acción

- Mecanismos de percepción
- Modelos de generación de Resultados
- Modelos Mентales
- Coherencia del Ser Humano

Módulo 2: Resolución de Conflictos

- La escucha como elemento de Resolución de conflictos
- Diálogos funcionales
- Fundamentos para las relaciones interpersonales
- Diferenciar Hechos de Interpretaciones.
- Fundamentar los juicios
- La columna izquierda: Reconocer y poder expresar los pensamientos negativos
- Las tres fases de las conversaciones



Módulo 3: Emociones y Ciclo Emocional 1 clase

- Introducción a las emociones
- Emoción, fisiología, razón y comportamiento.
- Conciencia emocional
- El ciclo emocional

Módulo 4: Emociones Básicas y Competencias Emocionales

- Competencias Emocionales
- Autoconciencia, reconocimientos de las emociones
- Autoaceptación, Aceptación de la emoción del otro
- Autorregulación, Influencia en las emociones de otros
- Autoanálisis e indagación de la emoción del otro
- Expresión.
- Escuchar la expresión de las emociones de otros
- Emociones básicas (alegría/tristeza, entusiasmo/miedo, gratitud/enfado, orgullo/culpa/vergüenza, placer/deseo, asombro/abulia).

Módulo 5: Emociones

- Emociones y Estados de Ánimo
- Diferencia entre emoción y estado de ánimo.
- Cómo surge la emoción
- La teoría de TREC
- Distorsiones Cognitivas
- Estrategias de intervención en la emocionalidad

Módulo 6: Estados de Ánimo

- Emociones básicas
- Alegría, Tristeza, Entusiasmo, Miedo, Gratitud, Enfado, Orgullo (comportamiento), Culpa, Orgullo (identidad), Vergüenza, Placer, Deseo, Asombro, Aburrimiento,
- Distorsiones cognoscitivas y emocionales
- Los 4 estados de ánimo básicos
- Pasar del resentimiento a la aceptación
- Pasa de la resignación a la motivación

Módulo 7: Trabajo específico sobre emociones I

- **El miedo:** como señal que indica una falta de recursos para enfrentar una amenaza.
- El miedo
- Creencias equivocadas en relación con el miedo
- Una nueva mirada
- La cobardía
- Los miedos injustificados
- Curar el Miedo



- **La culpa:** desde la culpa que tortura a un aliado que permite la reparación

- Culpa funcional y culpa disfuncional
- El cambio en las normas
- Aprendizajes

- **La envidia:** transformar el deseo de destruir los logros del otro en una fuente generadora de motivación

- Aprender de la Envidia
- Definición habitual de la envidia.
- Explicación tradicional de su causa.
- Una nueva visión de su naturaleza y razón de ser.
- Los caminos para resolverla.

Módulo 8: Trabajo específico sobre emociones II

- **El enojo:** convertir el enojo que destruye en enojo que resuelve

- Causas del enojo
- Sustrato biológico
- Influencia de conclusiones y creencias
- Modo de expresas el enojo
- Transformar efectivamente el enojo
- Los elementos del enojo y la Indagación Personal

- **Confianza:** cómo construir y restituir la confianza

- La confianza y las relaciones sociales
- Mirada Ontológica
- La confianza como atributo de los sistemas sociales
- La confianza y las acciones del lenguaje
- Los 4 aspectos para reconstruir la confianza

- **Los celos:** su raíz y formas de superarlos

- La raíz del problema de los celos
- Distintos interrogantes acerca de los celos y sus respuestas
- Cómo se curan los celos

Módulo 9: Las nuevas competencias emocionales

- **Teoría y Práctica del Modelo DCES**
- **Modelo DCES de las 14 habilidades sociales**

● **Escucha activa**

- Concepto
- Qué hacer y qué no hacer
- Señales verbales y no verbales

● **Asertividad**

- Concepto
- Las 10 claves

● **Validación emocional**

- 6 consejos para mejorar la validación emocional

● **Empatía**

- ¿Qué es la empatía?
- ¿Cómo desarrollarla?

● **Negociación**

- Capacidad de negociación
- Las 10 claves para el éxito en las negociaciones
- 8 espacios importantes y cómo desarrollarlos

● **Credibilidad**

- 8 claves para establecerla y desarrollarla

● **Compasión**

- Cómo aprenderla en el día a día
- Los 4 elementos para cultivarla

● **Pensamiento positivo**

- Cómo lograrlo siempre
- 5 claves

● **Regulación emocional**

- Los 5 pilares de la regulación emocional
- 10 hábitos para mantenerla

● **Apertura de Mente**

- 7 secretos para lograr la apertura de Mente
- ¿Cómo ser una persona de mente abierta?

● **Paciencia**

- 5 hábitos para cultivar la paciencia

● **Cortesía**

- Los hábitos y secretos de la cortesía

● **Saber expresarse**



- Los 9 pilares de la buena expresión
- Las normas ecológicas de la buena expresión
- **La confianza**
- Sus 4 elementos

Clases especiales de actualidad y aplicabilidad práctica de la Inteligencia Emocional



- **Neurociencia emocional aplicada:** cómo funciona el cerebro emocional y cómo entrenarlo.
- **Mindfulness y Autorregulación emocional:** técnicas prácticas para calmar la mente y mejorar la gestión emocional. Mindfulness y atención plena.
- **Manejo de Stress:** Qué es el Stress (definición y tipos). Impacto del estrés en la salud física, emocional y cognitiva. Reconocer las señales tempranas del estrés (mentales, físicas y conductuales). Técnicas y Hábitos para gestionar y reducir el estrés
- **Inteligencia Emocional en el trabajo:** liderazgo emocional, comunicación en equipos y resolución de conflictos en entornos laborales
- **Resiliencia y bienestar psicológico:** estrategias para afrontar el cambio, la frustración y la incertidumbre.

BONUS (en formato pdf y audio)

- Qué es la neuro-educación. Objetivos y beneficios.
- Relación de la neuro-educación y la gestión emocional.
- Qué es el stress.
- Cerebro triuno. Sistema límbico, cerebro reptiliano y Lóbulos prefrontales. Cuáles son sus funciones.

Estructura

- Campus virtual las 24 horas.
- **Material de lectura:** 9 Módulos + Bonus en dos formatos (pdf y audio)
- Video-clases y videos de Apoyo disponibles las 24 horas en el campus virtual
- **Audios de relajación y meditaciones** para descargar
- **Clases en vivo:** Puedes participar desde tu celular o desde tu computadora. (las clases se graban y a las 48 horas se envían por mail para que puedas descargarlas)
- Abordaje teórico-práctico de las temáticas de los módulos y de las clases especiales
- **Laboratorios emocionales y role-playing** (prácticas en vivo donde trabajas con ejercicios de aplicación para la vida personal y profesional; y estudio sobre casos reales)
- **Proyecto final personal**, donde cada estudiante aplica las competencias aprendidas a su vida personal o profesional
- **Acceso a Biblioteca de Inteligencia Emocional** (al completar la formación, recibirás una cuidada selección de los mejores libros en formato digital)

Certificaciones

- Certificación: “**Diplomatura Internacional en Inteligencia Emocional y Desarrollo de las Competencias Emocionales**”
- Certificación opcional: “**Formación Profesional en Inteligencia Emocional**” (se obtiene al cursar un mes extra en pasantía)



El ser humano puede realizar una mirada sobre su emocionar, puede reflexionar porque tiene el lenguaje. Todo vivir humano ocurre en conversaciones y es en ese espacio donde se crea la realidad en que vivimos.”

Humberto Maturana

“Podemos comprar el tiempo de las personas; podemos comprar su presencia física en un determinado lugar, podemos incluso comprar algunos de sus movimientos musculares por hora. Sin embargo, no podemos comprar el entusiasmo..., no podemos comprar la lealtad, no podemos comprar la devoción de sus corazones. Debemos ganar esto.”

Clarence Francis

Las normas que gobiernan el mundo laboral están cambiando. En la actualidad no sólo se nos juzga por lo más o menos inteligentes que podamos ser ni por nuestra formación o experiencia, sino también por el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos o con los demás.”

Daniel Goleman

Gran parte de los problemas de efectividad y sufrimiento que enfrentamos en el mundo actual (de las organizaciones y en la vida personal) está relacionado con incompetencias que presentamos en la forma de conversar y relacionarnos con otros... Muchas personas sufren por su incapacidad de ser escuchados, por su dificultad para reclamar o su dificultad para reconocer el trabajo de otros.

Julio Olalla

“Madurez es lo que alcanzo cuando ya no tengo necesidad de juzgar ni culpar a nada ni a nadie de lo que me sucede.”

Anthony de Mello

“Las personas con habilidades emocionales bien desarrolladas tienen más probabilidades de sentirse satisfechas y ser eficaces en su vida, y de dominar los hábitos mentales que favorezcan su propia productividad; las personas que no pueden poner cierto orden en su vida emocional libran batallas interiores que sabotean su capacidad de concentrarse en el trabajo y pensar con claridad.”

Daniel Goleman

"El fenómeno del liderazgo no puede suceder sin la existencia de una clase particular de conversación. Es la existencia de esta conversación la que fija el terreno para el fenómeno del liderazgo. La llamamos conversación de liderazgo."

Fernando Flores



"Existe una diferencia entre escuchar de verdad y limitarte a esperar que llegue tu turno para hablar. Si te has pasado ese rato preparando lo que ibas a decir no puedes escuchar lo que le preocupa al otro."

Mary Manin Morrisey

"El escuchar es el factor fundamental del lenguaje. Hablamos para ser escuchados. El hablar efectivo sólo se logra cuando es seguido de un escuchar efectivo. El escuchar valida el hablar. Es el escuchar, no el hablar, lo que confiere sentido a lo que decimos. Por lo tanto, el escuchar es lo que dirige todo el proceso de la comunicación."

Rafael Echeverría

"En el conversar construimos nuestra realidad con el otro. No es una cosa abstracta. El conversar es un modo particular de vivir juntos en coordinaciones del hacer y el emocionar. Por eso el conversar es constructor de realidades. Al operar en el lenguaje cambia nuestra fisiología. Por eso nos podemos herir o acariciar con las palabras. En este espacio relacional uno puede vivir en la exigencia o en la armonía con los otros. O se vive en el bienestar estético de una convivencia armónica, o en el sufrimiento de la exigencia negadora continua."

Humberto Maturana

