

SEMINARIO PRESENCIAL O VIRTUAL

## DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CLAVE PARA EL ÉXITO PERSONAL Y PROFESIONAL

DURACIÓN 8 HORAS O A REQUERIMIENTO PERSONALIZADO DEL CLIENTE

### DESCRIPCION

Esta área potencia la capacidad de expresar necesidades, emociones y límites de forma clara y repetitiva, mientras se comprende y regula el impacto emocional en uno mismo y en los demás. A través de experiencias vivenciales del Método Psiquis, transforma reacciones impulsivas en respuestas conscientes que generan acuerdos sostenibles y relaciones de confianza.

### FOCO CENTRAL Y PROPÓSITO:

- El propósito de esta área es: desarrollar un equilibrio emocional y comunicativo que permita:
- Defender intereses propios sin agresividad ni sumisión.
- Navegar conversaciones tensas con calma estratégica.
- Convertir conflictos en oportunidades de conexión auténtica.

### LÓGICA INSTRUCCIONAL MÉTODO PSIQUIS

La progresión natural de los seminarios sigue este flujo transformacional:

- Comunicación Asertiva---Expresión clara de uno mismo.
- Empatía+Inteligencia Emocional= Lectura precisa del otro.
- Integración avanzada: (Negociación+Conflicto) ---Acción estratégica conjunta.

### RESULTADOS ESPERADOS

- Reducción del 70% en reacciones emocionales automáticas.
- Incremento de acuerdos alcanzados en conversaciones difíciles.
- Mayor confianza para establecer límites saludables.
- Redes relacionales más sólidas y colaborativas.

## DIRIGIDO A:

Profesionales, líderes, coordinadores, equipos de trabajo o cualquier persona interesada en mejorar sus habilidades blandas para un mejor trabajo de equipo, su administración del tiempo y vida, así como en la calidad en sus relaciones con asertividad e inteligencia emocional.

## OBJETIVOS

- Capacitar a los participantes en lograr un aprendizaje significativo para el fortalecimiento de la inteligencia emocional y las principales habilidades blandas para el trabajo en equipo, así como obtener herramientas para la aplicación en las labores diarias, tales como, el manejo eficiente del tiempo y fomentar una comunicación fluida y empática.
- Identificar tips claves para el desarrollo de la inteligencia emocional clave para el éxito personal y profesional.

Metodología Psiquis:

- **ÁREA DE JUEGO O ROLE PLAY:** Movimientos corporales de los participantes relacionados a la temática como primera herramienta de aprendizaje.
- **ÁREA DE MESAS CREATIVAS:** Lectura de casos reales, videos, test de autodescubrimiento; y autoanálisis con preguntas reflexivas y su aplicación efectiva en sus vidas personales y profesionales para empoderarlos a la excelencia.
- **ÁREA DE GRUPO DE APOYO Y TERAPIA DE INTEGRACIÓN:** Los participantes en unidad se comunican e identifican el problema y sus soluciones, para realizar sus cartas compromiso y plan.



## TEMARIO

### 1.- Introducción a la Inteligencia Emocional

¿Qué es la Inteligencia Emocional?

¿Por qué es clave para el bienestar personal y profesional?

Beneficios: Mejora de relaciones, toma de decisiones y manejo del estrés.

## **2.- Los 5 Componentes de la IE**

**Autoconciencia:** Reconocer y comprender nuestras emociones.

**Autorregulación:** Controlar nuestras emociones para reaccionar de manera adecuada.

**Motivación:** Impulsar nuestras metas y deseos.

**Empatía:** Comprender las emociones de los demás.

**Habilidades Sociales:** Manejar relaciones y resolver conflictos.

**Ejercicio rápido:** Reflexión sobre cuál de estos componentes es más fuerte o débil en tu vida.

## **3.- Técnicas para Mejorar la Inteligencia Emocional**

Mindfulness: Técnicas para estar más presente y consciente de las emociones.

Reestructuración Cognitiva: Cambiar pensamientos negativos.

Respiración profunda: Cómo calmarte en momentos de estrés.

Ejercicio práctico: Realización de una breve práctica de respiración y mindfulness.

## **4.-Tips para la sabia administración del tiempo y dejar de lado la procrastinación.**

## **5.-Los 5 pasos claves de la comunicación asertiva.**

## **6.-Aplicación Práctica en el Trabajo y la Vida Personal**

Ejercicio interactivo: En grupos pequeños, discutir un desafío emocional común y cómo aplicar la IE para gestionarlo.

## **BENEFICIOS ORGANIZACIONALES:¿**

- Se mejora la visión reflexiva de la importancia de la inteligencia emocional para la vida personal y profesional comunicación asertiva con un feedback efectivo.
- Se hará una reflexión sobre las habilidades claves para aplicarlo al éxito personal y profesional.

## FORMA DE EVALUACIÓN:

- Retroalimentación y participación activa de los asistentes a la charla de forma dinámica. Breve reflexión final de los puntos vistos y el compromiso final del participante.

## FACILITADORA:

### Msc. Solange Mayo – Consultora Internacional



- Licenciada en Comunicación Social. Mención en Publicidad y Relaciones Públicas con honores.
  - Magíster en Gerencia de Mercadeo (URBE), con amplias investigaciones en el área de Comportamiento del Consumidor, raíz de la cual emerge la creación del Método Psiquis y su implementación a nivel internacional en países como: Venezuela, Panamá, Costa Rica, Nicaragua, Brasil, Ecuador, y Colombia.
  - Creadora del Método Psiquis y quien en más de 22 años de experiencia lo ha aplicado exitosamente a Nivel de Escuelas de Negocios en Latinoamérica y Centro América, la base de la creación fue en la Universidad de Surrey-Inglaterra como resultados de una propuesta de investigación.
  - Periodista, investigadora, escritora y conferencista internacional. Productora nacional independiente y conductora, que la ha llevado a países como: Grecia, España, París, Noruega, Holanda, Inglaterra.
  - Escritora de artículos especializados en el área de mercadeo, marcas y franquicias para la revista internacional OGGI MARCAS Y FRANQUICIAS con presencia en EEUU, Panamá y Bogotá.
  - Comunicadora Bilingüe y responsable del desarrollo de equipos y líderes en ventas y tele ventas en pro de contribuir al crecimiento profesional y productivo empresarial de más de 3600 empresas a nivel latinoamericano.
-