

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Entiende las capacidades de razonamiento, influidas por emociones en el comportamiento humano.

CARACTERÍSTICAS

- La inteligencia tradicional.
 - ++ CI (coeficiente intelectual)
- Capacidades emocionales
- Reconocimiento y dominio de emociones
- Flexibilidad y adoptabilidad
- Empatía y solidaridad
- Educación de las emociones
 - ++reeducar emociones dañinas (sentimientos de rencor, ira, odio, etc) a positivas.
- Asertividad y capacidad de liderazgo

COMUNICACIÓN EMOCIONAL

- El acto de transmitir correctamente un mensaje
- Comprensión y entendimiento del destinatario
- Control de emociones
- Forma de convencer
- Comunicación y transmisión de emociones

LIDERAZGO

- Convierte una visión en realidad.
 - Aptitudes de liderazgo
 - ++Habilidades de liderazgo
 - ++ Visión
 - ++Desarrollo de equipos
 - ++ Evaluación exacta y rápida de la situación
 - ++Capacitación/preparación
 - ++Compromiso de participación
- Teorías de Liderazgo
- ++Teoría del Atributo.
 - ++Teoría de Grandes Acontecimientos
 - ++Teoría del Liderazgo Transformador
 - Principios del Liderazgo
 - Los Cuatro Pares
 - ++Introversión/Extroversión.
 - ++ Intuición/Practicidad
 - ++ Sentimiento/Pensamiento.
 - ++ Percepción/Juicio

AFECTOS

- Señales ubicadas en las personas
- Funcionan automáticamente
- Cumplen una función reguladora

AUTOESTIMA

- confianza en nuestra capacidad de pensar
- Confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices
- Valorar y reconocer lo que uno/a es
- Visión a futuro
- Identidad personal
 - ++Condiciones de género.
 - ++Autonomía

RESPECTO A SÍ MISMO.

- El derecho y obligación de unos mismo
- Aceptación de forma incondicional
- Dignidad humana
- Personas completas

PILARES DE LA AUTOESTIMA.

- Vivir conscientemente
- Aceptarse a sí mismo
- Auto Responsabilidad
- Autoafirmación
- Vivir con propósito
- Integridad personal

PROMOCIÓN DE UNA SANA AUTOESTIMA

- Valoraciones por medio de pensamientos, experiencias y sentimientos
- Confianza en las decisiones por hacer, pensar y sentir
 - Auto-percepción positiva
 - Reconocimiento de logros
 - Aceptación de errores
 - Salir de nuestra zona de confort
- Hacer deporte.
 - ++ Estado de ánimo positivo