

TALLER

ESTRATEGIAS PARA DESARROLLAR HABILIDADES DIRECTIVAS

Cómo mejorar su desempeño personal, aportar a la empresa y transformar su vida.

GESTIÓN DEL TIEMPO
COMUNICACIÓN EFECTIVA
INTELIGENCIA EMOCIONAL
EFICACIA PERSONAL



VI SESIÓN



Freddy N. Casanova Bedoya
Giovanna R. Galleno Málaga
FACILITADORES

EMPATÍA

Capacidad de entender los pensamientos y emociones ajenas, de ponerse en el lugar de los demás y compartir sus sentimientos.



Capacidad cognitiva de percibir en un contexto común lo que un individuo diferente puede sentir.

Es ponerse en el lugar del otro sin perder la propia identidad.

EMPATÍA

Ser capaces de salir de nosotros mismos e intentar entrar en el mundo del otro.

- ▶ **Comprender su paradigma.**
- ▶ **Entrar en el marco de referencia del otro.**
- ▶ **Ver las cosas desde el punto de vista del otro.**
- ▶ **Comprender sus sentimientos.**




La empatía es fundamental para comprender en profundidad el mensaje del otro y así establecer un diálogo

Compartir el sentimiento con "el otro" que conozco y comprendo

COMPETENCIAS EMOCIONALES

Personales	Sociales
<p>CONCIENCIA DE SÍ MISMO Actuar en forma reflexiva</p>	<p>EMPATÍA Comprender y conectar sentimientos ajenos</p>
<p>MOTIVACIÓN Canalizar las emociones</p>	<p>COMUNICACIÓN Expresarse sin ira ni sumisión</p>
<p>AUTOREGULACIÓN Lograr equilibrio y controlar impulsos</p>	<p>COOPERACIÓN Saber ser líder y ser seguidor</p>
	<p>RESOLVER CONFLICTOS Saber restablecer armonía</p>




Aprendamos a reaccionar adecuadamente cuando se nos presente alguna dificultad.

Claro... así hacemos más inteligente nuestra vida emotiva.



Un obstáculo pone a prueba nuestra adaptabilidad emocional.

"Uno no puede cambiar la cara que tiene, pero sí la cara que pone."



ca&a

¿Cómo nos perciben?

- Puntuales.
- Confiables.
- Respetuosos.
- Trabajadores.
- Profesionales.
- Responsables.
- Experimentados.



*“Estar a gusto y seguro
con uno mismo”.*

Es la actitud mental adecuada en cualquier situación ayudándonos a resolver los problemas que puedan aparecer en nuestro camino.

**Actitud
positiva**

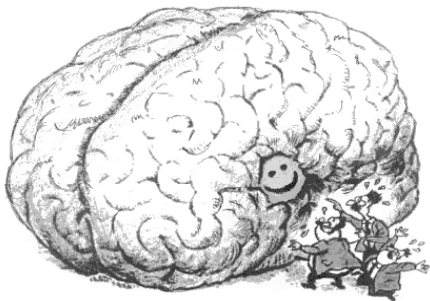


Mejora tu autoestima y tu desempeño para que logres el éxito en todo lo que te propongas.

La actitud frente a los problemas o sucesos que se presentan cotidianamente es finalmente la que determina la dimensión e importancia de los mismos.



No importa lo que pase a tu alrededor, trata de verle el lado positivo a las situaciones y siempre lo encontrarás.



El énfasis de una persona con actitud positiva se centra en aquello que posee en lugar de ocuparse de lo que carece.



ACTITUD POSITIVA

Se origina en hacer uso de aquellos recursos que uno posee para solucionar sus problemas y dificultades.

Convierte una dificultad en una oportunidad.

Se dueño de tus emociones



CÓMO CONTROLAR MIS EMOCIONES

5. Controla tu lenguaje al responder

1. Respira profundo

2. Mantente sereno, con apariencia tranquila

4. Enfócate en la solución



3. Elimina pensamientos negativos de tu mente
