

## SEMINARIO

# Inteligencia Emocional

### PRESENTACIÓN

#### ¿Por qué ha de importarnos desarrollar la IE?

La persona con una alta IE se relaciona con facilidad, gusta de ideas nuevas, decide a partir de intentos y errores, es rápida, espontánea, tiende a ser impaciente e imprecisa, cree en sus sensaciones, es cálida y gregaria y utiliza más el hemisferio derecho del cerebro.

*“No hemos de preocuparnos por vivir largos años, sino por vivirlos satisfactoriamente. Porque vivir largo tiempo depende del destino; vivir satisfactoriamente, del alma.*

*La vida es larga si es plena, y se hace plena cuando el alma ha recuperado la posesión de su bien propio y ha transferido a sí el dominio de sí mismo.”*

*Lucio Anneo Séneca,  
Filósofo romano, siglo I d. C*

### OBJETIVOS

- Influir sobre su estado de ánimo de forma consciente, aplicando estrategias de autoconocimiento.
- Visualizar con amplitud suficiente las raíces y el proceso de la automotivación, desde la perspectiva de la Neurociencia.
- Analizar estrategias para lograr influir en su propio estado de ánimo, tomando en cuenta los Neurotransmisores.
- Aplicar técnicas de motivación laboral.

### CONTENIDO

1. Preconceptos de Inteligencia Emocional
  - a) Inteligencia Emocional
  - b) Emoción-Sentimiento
2. Base Neurológica de la conducta
3. La Mente Humana-El cociente del éxito Autoconocimiento
4. Las Cinco Habilidades Prácticas de la IE
5. Siete Inteligencias
6. Salud Mental
7. Resolución de test estrés y de IE
8. Estrategias para el manejo de emociones

<p><b>DURACIÓN</b></p>	<p>Este curso está diseñado para ser impartido en 4 u 8 horas de capacitación dependiendo de si se desarrolla en versión taller (8 horas) o tipo conferencia (4 horas) y va dirigida a todo el personal.</p>
<p><b>REQUERIMIENTOS PARA LA EMPRESA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asignar una persona enlace por parte de la empresa con el personal de PROCINCO, que esté pendiente de las incidencias tanto antes y durante todo el desarrollo de la capacitación.</li> <li>• Disponer de un salón privado (libre de interrupciones durante el tiempo de la capacitación) que reúna las condiciones y equipo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ El mismo debe estar limpio, ordenado, ventilado, iluminado y con mobiliario adecuado de acuerdo al número de participantes (mesas y sillas cómodas).</li> <li>✓ Un baño y un dispensador de agua (oasis) cercano para uso del facilitador y los participantes.</li> <li>✓ Mesa rígida disponible para instalar el equipo de proyección y demás materiales a usar.</li> <li>✓ Extensión eléctrica de al menos 6 pies, con tomacorrientes para 110 voltios.</li> <li>✓ Equipo de Proyección y Audio (Data show, parlantes).</li> <li>✓ Reproducir el manual antes de iniciar el curso en papel tamaño carta tal y como es enviado por PROCINCO. Asimismo, incluir en su última hoja el Formato de Evaluación del Curso, mismo que es parte imprescindible del manual.</li> </ul> </li> <li>• Contar con todos los materiales solicitados por los consultores antes de iniciar el curso. (Pizarra acrílica, papelógrafo, marcadores de distintos colores, lápices y otros solicitados por el consultor). En los cursos técnicos, el consultor le indicará los materiales extras que necesitará para llevar a cabo la capacitación.</li> <li>• Asegurar la puntualidad de los participantes de acuerdo a la hora indicada. Si pasados 30 minutos de la hora de inicio no se cuenta con el mínimo de 15 participantes (máximo 25 participantes) se dará por cancelado el evento y se le aplicará a la empresa la penalidad correspondiente.</li> <li>• Permitir un receso de hasta 15 minutos por cada dos horas de instrucción, y disponer de un tiempo para almuerzo, definido en la solicitud del curso (se sugiere un refrigerio para participantes)</li> <li>• Presentar al facilitador frente a la audiencia en cada curso impartido y entregar antes de iniciar el curso la lista de participantes al instructor sin errores y conforme el formato de PROCINCO. Si hubiese errores, la empresa es responsable de su corrección. La empresa tiene una hora después de iniciado el curso para hacer las correcciones.</li> <li>• Indicar (al momento de iniciar) las rutas de evacuación en caso de una emergencia.</li> </ul>