

Bienvenidos

MODULO 3º

Competencias Laborales



PERCIBIR
EMOCIONES

COMPREDER LAS
EMOCIONES

INTELIGENCIA
EMOCIONAL



MANEJAR LAS
EMOCIONES

UTILIZAR LAS
EMOCIONES

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Es la capacidad que tiene una persona para conocer e interpretar las emociones humanas, tanto externas como internamente. Una persona con “inteligencia emocional” es capaz de conocer y controlar sus propias emociones, las de otras personas y las de un grupo de personas.





5 Competencias de la Inteligencia Emocional que debes conocer

AUTO-CONCIENCIA

La autoconciencia es la capacidad de centrar la atención en tu propio estado emocional en cualquier situación, así como ser capaz de procesar con eficacia este estado y usar lo que sabes para tener mejores acciones futuras. Digamos que estás enojado, si eres una persona consciente de ti misma, no sólo sabes que estás enojado, sino que también puedes determinar la causa de la ira, y así utilizar este conocimiento para decidir qué hacer, evitando una reacción descontrolada que te puede ocasionar problemas.



AUTORREGULACIÓN

La autorregulación te da la opción de seleccionar la emoción que deseas experimentar en un momento dado, en cada situación particular. Este proceso requiere de mucha práctica y una considerable cantidad de auto-control, para tener el dominio que te permitirá conseguir tener el control de tus emociones, sin que llegues a ser víctima de acciones de otras personas.



AUTO-MOTIVACIÓN

Auto-motivación, te permite utilizar tus emociones para lograr cambios positivos en tu vida a través de la búsqueda de tus metas, sin importar los obstáculos que vayas encontrando en tu camino. Este proceso requiere el ir enfocando las emociones, por completo, hacia la positividad, el optimismo, la confianza y la persistencia.



EMPATÍA

La empatía, en la inteligencia emocional, es la capacidad de poder sentir lo que otra persona está sintiendo, y así poder ver y sentir la vida desde la perspectiva de otro. Esto te permite darte cuenta del estado emocional de otro, de forma racional y eficaz. Es la mejor manera de poder guiar a otros, a un estado de positividad y optimismo.





FOMENTAR LAS RELACIONES

Para fomentar las relaciones se requiere poder demostrar, de forma sincera un interés emocional y entendimiento por los demás. Las acciones y palabras deben reflejar el debido respeto hacia el esfuerzo de los demás, con un objetivo de compromiso y trabajo en equipo.

Beneficios de la Inteligencia Emocional en el trabajo



Muchas

GRACIAS