

GESTIÓN DE LAS EMOCIONES Y RESILIENCIA EN ENTORNOS RETADORES



Presentación

La inteligencia emocional explica el 58% de la variación en el éxito personal y profesional, según un estudio de la Universidad de Maryland en EE.UU., publicado por el prestigioso centro de desarrollo del liderazgo, el Center for Creative Leadership.

El entorno VUCA, en el que se mueven las organizaciones en la actualidad, se caracteriza por la volatilidad, la incertidumbre, la complejidad y la ambigüedad. En este escenario Los cambios son inevitables y cada vez más frecuentes en las organizaciones.

Ahora bien, hemos de ser conscientes que cuando estamos afrontando un cambio estamos en transformación. Sustituyendo una situación por otra, alterando lo que hasta entonces era el orden natural de nuestra vida. Emocionalmente ponemos en crisis nuestra estabilidad, por eso los cambios tienen un gran impacto emocional en las personas (pueden causar ansiedad, frustración, confusión, miedo e impotencia) que como no sepamos manejar activa la resistencia al cambio.

Es cierto que no podemos cambiar lo que sucede, pero sí podemos elegir cómo lo encaramos, por eso en el escenario actual los profesionales necesitan trabajar en el presente, y desarrollar la capacidad para afrontar los cambios de forma que comiencen a ver la necesidad de cambio como algo natural y como una oportunidad en lugar de una amenaza.

La fórmula está en potenciar nuestra inteligencia emocional: esa capacidad de reconocer, aceptar y canalizar nuestras emociones para ponerlas al servicio de nuestros objetivos; y poner en juego nuestra resiliencia, en este caso, para afrontar el cambio y la incertidumbre.

Dirigido a

- Profesionales que deben gestionar cambios en su entorno profesional o en sus equipos.
- Directivos y profesionales que necesiten contar modelos de trabajo y procedimientos para gestionar entornos de incertidumbre que permitan aportar soluciones creativas y descubrir nuevas oportunidades.

Objetivos

- Desarrollar la capacidad de adaptación a los cambios
- Aprender a gestionar las emociones adecuadamente: asegurar una toma de decisiones más acertada.
- Favorecer una gestión más eficaz y duradera de los conflictos
- Permitir actuar de manera más productiva
- Facilitar la “resiliencia” y la recuperación ante entornos de inestabilidad.

Modalidad

Presencial a través de AULA VIRTUAL

- Duración: **8 horas**
- Curso eminentemente práctico
- Acceso a través del Aula Virtual de BAI adaptada a Bonificaciones de Fundae

En momentos profundamente inciertos como estos, salpicado de dificultades, obstáculos pequeños y grandes. Los seres humanos tenemos la capacidad de adaptarnos, ya que somos resilientes, y de gestionar nuestras emociones de forma que actúen a nuestro favor no en nuestra contra. No significa que nada nos afecte, significa que somos capaces de sobreponernos ante los contratiempos de la vida.

1. Convertir el cambio en una ventaja competitiva:

- a. Entender el proceso con naturalidad
- b. Cambio e inmovilismo, permanencia e la innovación
- c. Comprender los intereses e inquietudes de las distintas personas afectadas por el cambio
- d. Saber cómo interactuar de manera eficaz con ellas y cómo inspirarles a mayores logros.

2. Identifica el origen de tu resistencia y tus reacciones emocionales al cambio

- a. Los 3 P que pueden retrasar la recuperación (Personalización, Permanencia y Pervasiveness: omnipresencia)
- b. El miedo es movilizador, no paralizante (miedo adaptativo)
- c. Saber percibir y comprender nuestras emociones
- d. Gestionar inteligentemente las emociones para que su fuerza sea capaz de movilizarlos

3. Los 4 ejes de la resiliencia

- a. Fuerza interior: yo soy
- b. Soporte social: yo tengo
- c. Habilidades interpersonales: yo puedo
- d. Dispuesto a hacer: yo estoy
- e. Factores resilientes

MARYAM VARELA

Experta en la aplicación práctica de la Inteligencia Emocional en el mundo empresarial. Lleva más de 25 años promoviendo, tanto en España como en Latinoamérica, la importancia de desarrollar, el coeficiente emocional (EQ) y el coeficiente de la amabilidad (LQ) en las organizaciones pues en realidad es lo que nos puede distinguir como líderes: “ser seres humanos que ayudan a otros seres humanos a crecer”.

Cuenta en su haber más de 500 talleres, conferencias y seminarios, así como un amplio baje en procesos de consultoría y de coaching de empresas.

Es autora de tres libros, El Mundo de las Emociones, Pasión y el Coeficiente del amor, así como coautora de Coaching Hoy.



CONSULTAR PRESUPUESTO