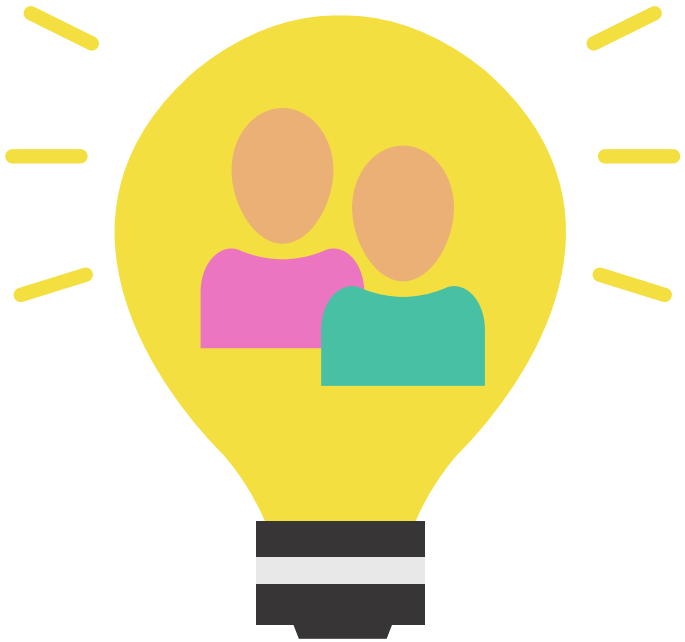


TELÉFONOS

310 3519056 - (604) 789 0276

"La inteligencia es la habilidad de adaptarse a los cambios".

-STEPHEN HAWKING

MONTERÍA-CÓRDOBA

DIRECCIÓN

Calle 58 No. 12-54, Barrio La Castellana

PÁGINA WEB

http://fundacionsahed.com/

TWITTER

@FundacionSahed

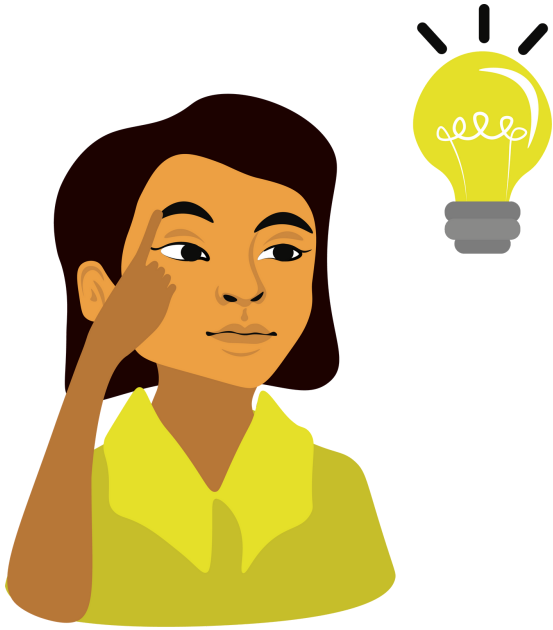
INSTAGRAM

fundacionsahed

TALLERES DE IDENTIFICACIÓN DE BRECHAS

TALLER N°3

INTELIGENCIA EMOCIONAL



Sahed

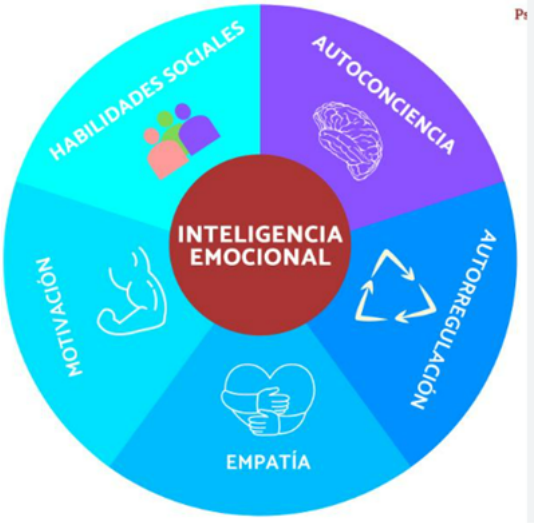
INTEGRAL GROUP

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL CARIBE
BARRANQUILLA
CIENCIA PARA EL PROGRESO

Inteligencia emocional

La Inteligencia Emocional (IE) puede significar la diferencia entre comportarse de una manera socialmente aceptable y estar fuera de lugar en una situación social determinada.

La inteligencia emocional es la capacidad de percibir, expresar, comprender y gestionar las emociones. Y es importante porque cuanto más comprendamos estos aspectos de nosotros mismos, mejor serán nuestra salud mental y nuestro desarrollo social.



5 capacidades la inteligencia emocional

1 **Reconocer** nuestras emociones.



2 **Empatizar** con la emoción del otro.



3 **Controlar** nuestras reacciones (impulsos).



4 **Elegir** la actitud y comportamiento más saludable.



5 **Aprender** de lo que sentimos para estar (ser) mejor



4 signos de tener una inteligencia emocional

1. Pensar en tus reacciones, frente a situaciones cotidianas de la vida.



2. Ver las situaciones como un **desafío.** Reconocer las emociones negativas en nosotros mismos y de ver las situaciones difíciles como un reto.



3. Modificar sus emociones. Consiste en saber mejorar las emociones aún cuando hayan situaciones dificiles



4. Ponerse en el lugar del otro. Si usted es capaz de extender estas habilidades más allá de su propio funcionamiento personal.

