LIDERAZGO DE SÍ MISMO

IPLER



BIENVENIDOS

Hoy algo bueno va a pasar !!!

IPLER

PASOS PARA LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- CONCIENCIA PLENA
- NEUTRALIDAD
- AUTOGESTIÓN



IPLER

IPLER

CONCIENCIA PLENA



- Identifica la tensión o molestia corporal



- ¿Qué me oprime los botones de mi tablero de control?



- Reconoce la emoción y pensamientos que te regresan a la calma

NEUTRALIDAD



- Usa técnicas de relajación para estabilizarte



- Usa el autodiálogo para reconfortarte (La frustración tarde o temprano va a pasar)



- Ser realista y flexible: No acumules frustración, canalizala

AUTOGESTIÓN



- ¿Qué tengo bajo mi control?



- ¿Qué puedo hacer con esto?



- ¿Quién me puede apoyar?

IPLER



GRACIAS

www.ipler.edu.co

@Ipler

@Ipler_edu / @ipler_saber11