

Taller “La elasticidad de mis emociones y mis retos personales y profesionales”

Gema Sánchez López de Lerma



Introducción



Hablamos de emociones. Toma de conciencia.

Significado del francés émotion, derivado de émouvoir
'conmover' .

De la familia etimológica de **mover** (V).

La emoción nos lleva a una acción determinada.

Si estoy en otra emoción, me lleva a otra acción.

**Las emociones no son buenas o malas, me llevan a una
acción u otra.**

Hablamos de emociones. Toma de conciencia.

¿Por qué son importantes las emociones?

- ✓ La toma de decisiones conjuga aspectos tanto emocionales como racionales.
- ✓ Los aspectos emocionales dificultan en muchas ocasiones el poder tomar la decisión idónea.
- ✓ Es fundamental ser consciente de los aspectos emocionales presentes en cada toma de decisiones, para que éstas sean las adecuadas.

Hablamos de emociones. Toma de conciencia.

Emociones base: Tristeza, enfado, alegría y miedo



Fuente: Emocionario de Palabras Aladas.

Hablamos de emociones. Toma de conciencia.

Pensando racionalmente somos incapaces de resolver nuestros irracionales problemas emocionales o como dijo Pascal (1623-1662) hace mas de 300 años:

“El corazón entiende razones, que la razón no comprende.” .

Hablamos de emociones. Toma de conciencia.

Si cambio el pensamiento,
cambio la emoción y cambio la
acción.



Pensamiento -> Emoción -> Acción

No puedo elegir lo que siento,
pero si lo que pienso.

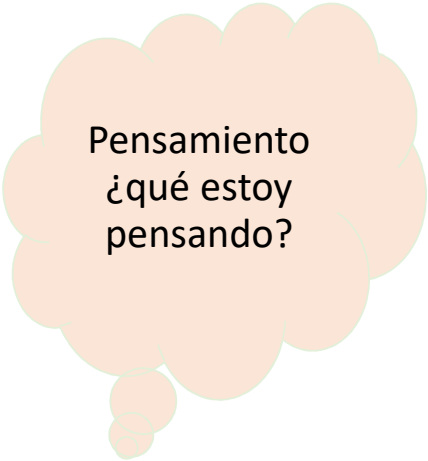
La elasticidad de mi emociones y mis retos personales y profesionales.



Escuela de
Colegio de Valencia



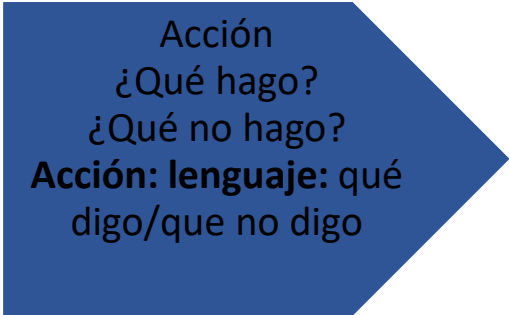
Hablamos de emociones. Toma de conciencia.



Pensamiento
¿qué estoy
pensando?

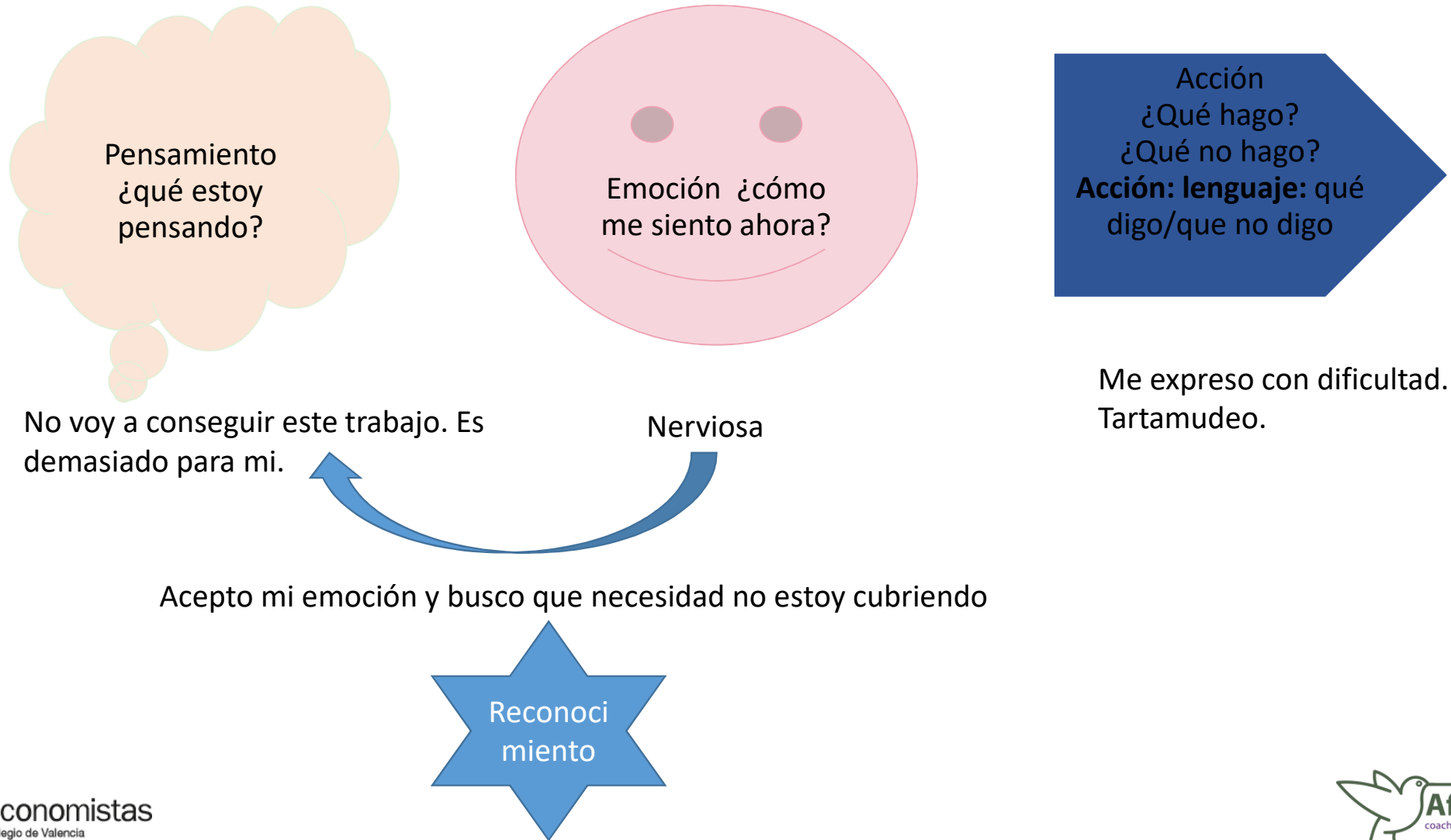


Emoción ¿cómo
me siento
ahora?

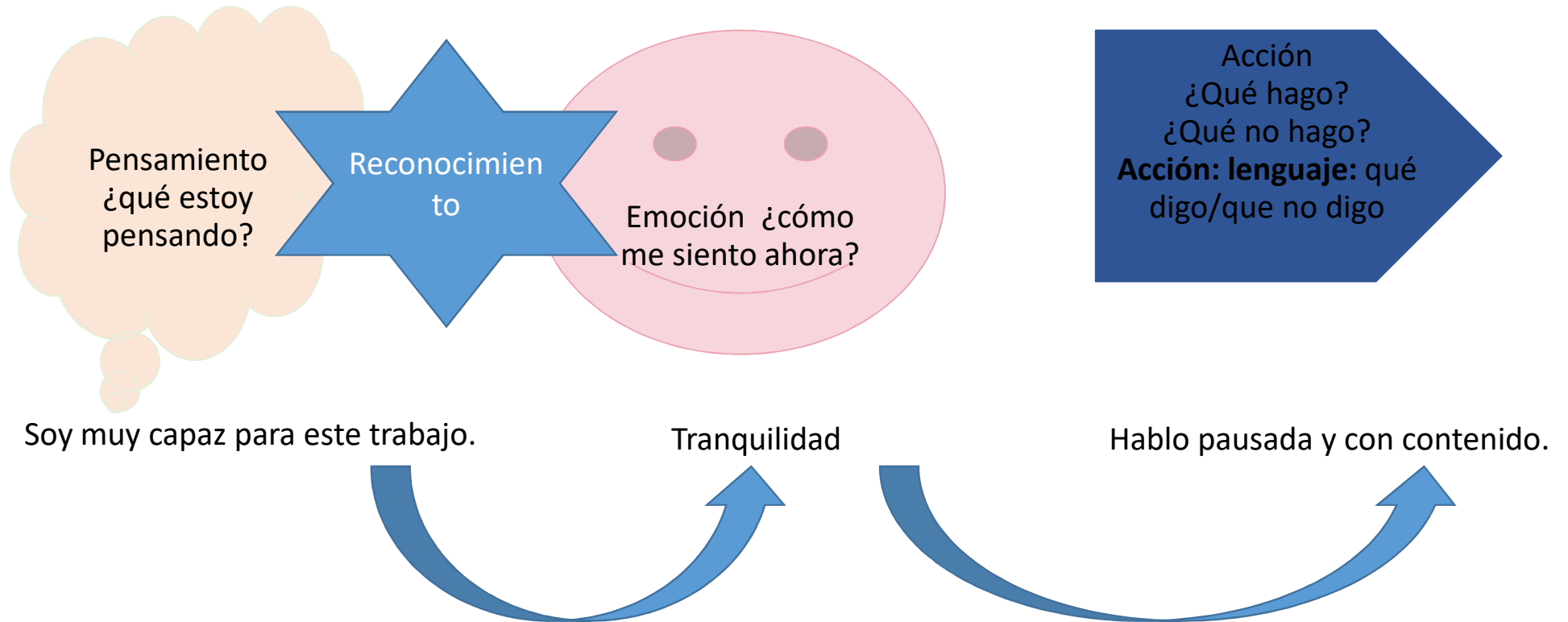


Acción
¿Qué hago?
¿Qué no hago?
Acción: lenguaje: qué
digo/que no digo

Mi triple A: Aceptación.



Mi triple A: Aceptación.



Mi triple A: Autoestima

Competencia: tiene que ver alguien es competente para realizar alguna actividad o compromiso. Tenemos que revisar nuestras competencias.



Sinceridad: Tiene que ver con la ética. Cuando alguien no es sincero tiene que preguntarse porque no es sincero.

Credibilidad: yo creo que eres creíble si en el pasado fuiste creíble, fuiste competente o sincero, en el futuro lo vas a hacer. Mi creencia sobre como soy. No tiene que ser totalmente realista.

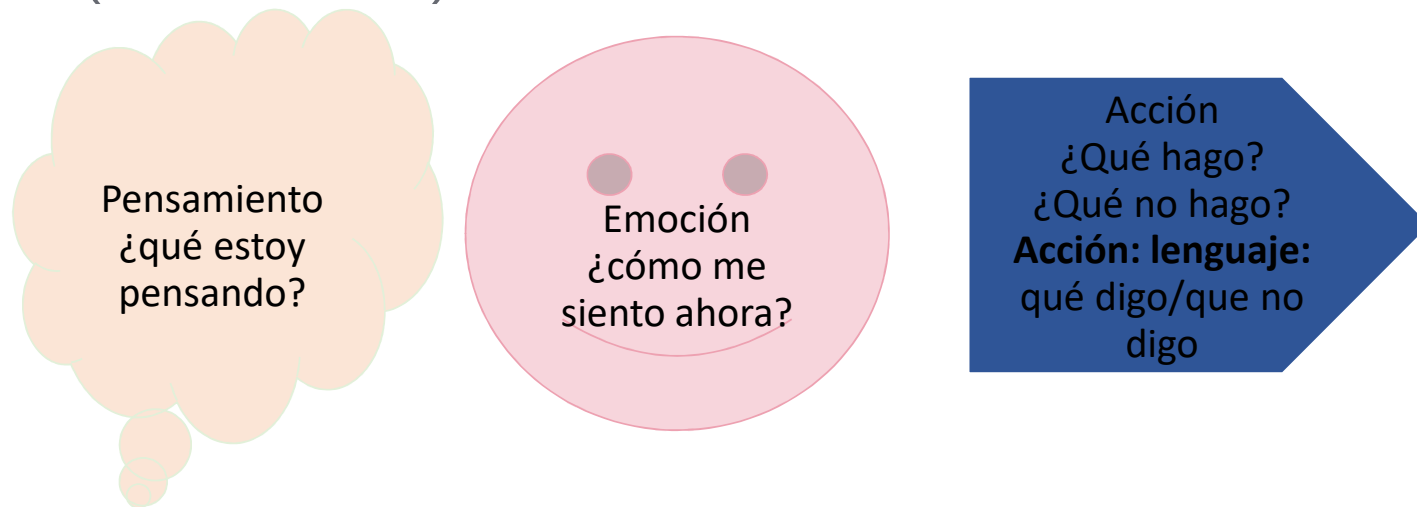
Mi triple A

Observo que estoy consiguiendo.

Me responsabilizo de la emoción. (Autoconocimiento).

Busco mi necesidad. (Aceptación)

Diseño un pensamiento concreto y positivo. Pensamiento potenciador. (Autoestima)



Utilizar mi lenguaje para potenciarme.

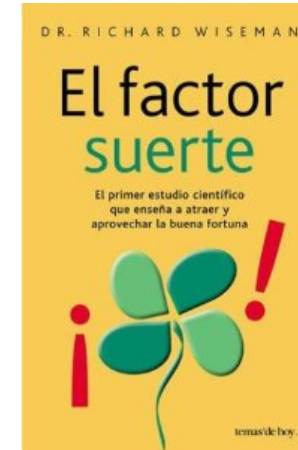
El lenguaje no es inocente.

El lenguaje nos abre o nos cierra posibilidades.

La escuela de la Suerte



- Richard Wiseman



Principios Básicos de la Escuela de la Suerte:

-  Estar atento a las oportunidades y crea nuevas oportunidades.
-  Mirar las cosas desde un punto de vista positivo. Considerarse afortunado siempre que puedas.

Utilizar mi lenguaje para potenciarme.

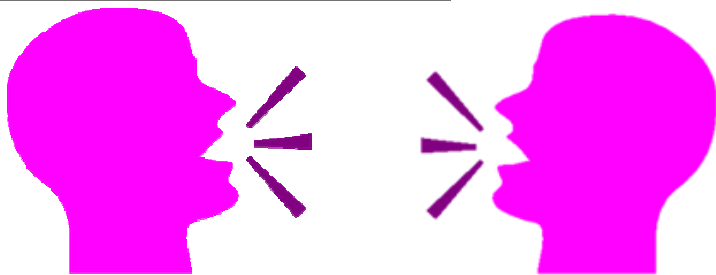
- Reconocimiento positivo.

Yo  a mí y me digo lo bien que hago las cosas...



¿Cuándo es la última vez que te has hecho un regalo por un logro?

Tomar conciencia de que estoy siendo crítico y hablarme con amabilidad.



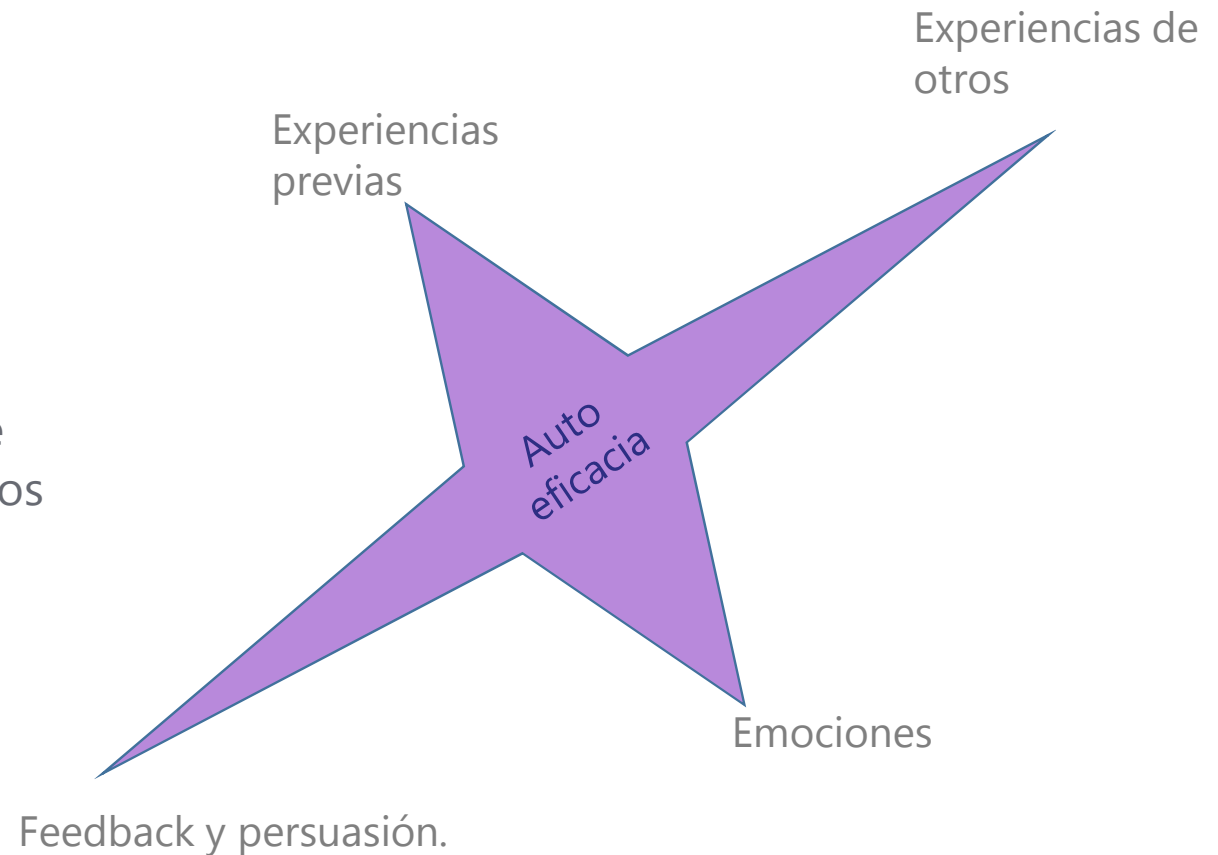
Se puede ser optimista siendo realista aceptando tus fortalezas y debilidades.

Ahí está la grandeza !!!!

Yo S.L. Business Plan: retos personales y profesionales

Autoeficacia:

Son las creencias que tenemos y que están relacionadas con lo que creemos que vamos a conseguir.



Yo S.L. Business Plan: retos personales y profesionales

Los 4 pilares de la Autoeficacia son:

- 1.Experiencias previas: es lo que en el pasado ya hemos conseguido.
- 2.Experiencias de otros: si otros han podido, yo también puedo.
3. Persuasión y feedback: los comentarios que surgen a nuestro alrededor.
4. Las emociones: con las que comenzamos los retos.



Os invitamos:

A dejar vuestros comentarios del taller en: www.afincoach.com

A contactar con nosotros: gema.sanchez@afincoach.com, maria.gil@afincoach.com

A visitar nuestro blog: <http://afincoachcoachingejec.apps-1and1.net/>

A seguirnos en @afincoach y nuestra pág. LinkedIn Afincoach

A compartir en redes: #afincoach



Gracias



Impulsamos
tus ideas

www.afincoach.com

Valencia-Madrid
España