

Conectando el manejo emocional con lo racional



No puedes ser racional si eres demasiado emocional. No puedes ser racional si no eres emocional. Fred Kofman nos enseña a racionalizar las emociones propias en 5 pasos, y las de las personas a nuestro alrededor en 4.

Dirigido a: organizaciones, empresas o instituciones que quieran tener mejores relaciones, coordinación, cumplimiento de objetivos.

Objetivo: racionalizar las historias y los pedidos que nos hacen las emociones para lograr ser conscientes de ellas y gestionarlas adecuadamente.

Metodología

Un recorrido a través de la racionalización de las emociones que permitirá a los participantes entender su brecha, cómo trabajarla y cómo aplicar los conceptos a nuestra vida y al entorno organizacional.

Contenidos:

- Consciencia.
- Respons(h)abilidad.
- Emociones básicas.
- 5 pasos para gestionar las emociones.
- 4 pasos para gestionar las emociones en los otros.