



HABILIDADES COMUNICATIVAS

PNL, Inteligencia Emocional, Mindfulness

La comunicación es algo que utilizamos constantemente, en nuestra vida diaria, en familia, en ámbito social, en campo laboral etc.

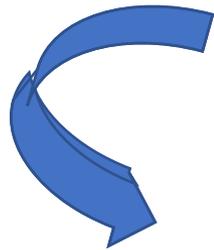
Es algo tan natural que no le prestamos la suficiente atención, y es debido a esto, en algunos casos, en los que podemos tener una mala comunicación y a veces hasta inefectiva, con los otros y con nosotros mismos.





HABILIDADES COMUNICATIVAS

3 PROGRAMAS



**PROGRAMACIÓN
NEUROLINGÜÍSTICA**



MINDFULNESS



**INTELIGENCIA
EMOCIONAL**

La Programación Neuro Lingüística , es la disciplina que estudia la experiencia subjetiva del ser humano

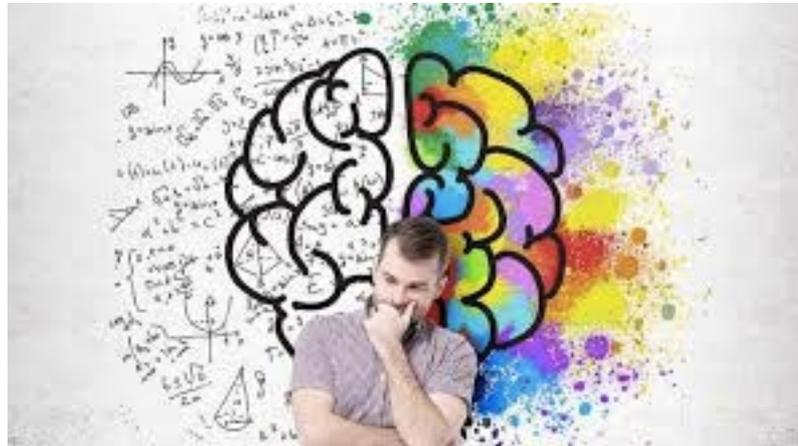
Sistema o modelo basado en la COMUNICACIÓN EFECTIVA, que permite saber cómo construimos nuestros pensamientos para reconocer y aprovechar nuestras habilidades y las de los demás consiguiendo resultados extraordinarios en el ámbito corporativo.



Va más allá de la conducta, abre un nuevo campo a aspectos no visibles de la comunicación, desvelando las estructuras mentales más profundas, que permiten una mejor gestión cognitiva.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Actualmente, los equipos en el que todos sus miembros saben controlar sus impulsos, tienen una autoconciencia elevada, están motivados, muestran entusiasmo y son perseverantes y empáticos: Conducen al éxito a su organización.



Equipos con estas características son capaces de generar autodisciplina, compasión y altruismo, capacidades que resultan indispensables para una buena adaptación social y mayor productividad.

Por eso, tanto líderes como empleados con Inteligencia Emocional que dominan el autocontrol, la motivación, la capacidad de persuasión y el trabajo en equipo, son más eficientes y productivos en su entorno laboral.

MINDFULNESS

Sus empleados presentaran un menor agotamiento mental y emocional, además de una mayor satisfacción laboral.

Da una mayor concentración y claridad mental, gestión del estrés, mejora de la comunicación, mayor empatía e inteligencia emocional y desarrollo de la creatividad en general



Mindfulness se usa cada vez más en las empresas para superar los desafíos emocionales que se presentan dando una respuesta mucho más adaptada y no reaccionando de manera impulsiva.

Programa 1: PNL

Objetivos

- *Proporcionar conocimiento general de la PNL*
- *Desarrollar de forma práctica las facetas personales y profesionales del individuo.*
- *Elaborar estados mentales propios,*
- *Favorecer el uso del lenguaje como recreador de la experiencia, y el cambio personal*

Contenidos

- *Que es la Programación Neurolingüística /Que se puede lograr con ella*
- *Sistemas representacionales*
- *Estados internos*
- *Filtros*
- *Accesos oculares*
- *Predicados Verbales*
- *Estructura de la comunicación entre personas*
- *Cualidades de la comunicación*
- *Rapport/Empatía*
- *Congruencia e incongruencia, solucionando conflictos.*

Programa 2: Inteligencia Emocional

Objetivos

- *Tomar consciencia de nuestras emociones*
- *Comprender los sentimientos de los demás*
- *Aprender a gestionar las emociones*

Contenido

- *Las emociones y su funcionalidad. Estados emocionales y cómo nos afectan*
- *Detección y comprensión de las emociones en los demás. Etiquetas*
- *Cómo hacer una buena gestión emocional. Técnicas*

Programa 3: Mindfulness

Objetivos

- .Obtener experiencias en la práctica de la meditación.*
- .Encontrar conclusiones y habilidades comunicativas como respuestas más tranquilas ante situaciones de estrés y conflictos.*
- *Mejorar en las habilidades de inteligencia emocional (autogestión , autoconciencia, autorreflexión).*

Contenidos

- *Buscar perspectiva y propósitos laborales*
- *Conciencia plena para obtener estados de optimismo y creatividad.*
- *Desarrollar tu inteligencia emocional.*
- *Salir de tu zona de confort*
- *Canalizar y gestionar sentimientos de nerviosismo, estrés y ansiedad,*