



Curso «Herramientas emocionales para fortalecer el éxito»

Objetivos	
	Distinguir y ejercitar aquellas emociones que son el detonante para acrecentar nuestra potencia personal y fortalecer el éxito en nuestras diferentes áreas, buscando la armonía entre ellas.
Contenido temático	
	<ol style="list-style-type: none">1. La mente no consciente, cuna de emociones y valores<ul style="list-style-type: none">▪ El iceberg▪ El efecto pigmalión▪ Identificación y ajuste de valores2. Un ideal/un propósito = una brújula<ul style="list-style-type: none">▪ Las características de la gente exitosa, según Mayer▪ Descubre a tu cliente▪ El plan3. Las emociones como herramienta<ul style="list-style-type: none">▪ Las emociones que encienden tu motor▪ Las emociones que funcionan como grilletes▪ La autoconciencia y autorregulación (habilidades básicas de la inteligencia emocional)4. Motivación para el éxito<ul style="list-style-type: none">▪ Automotivación▪ Motivación para el éxito▪ La visualización como herramienta▪ Alimentos que levantan el ánimo5. ACCIÓN y más acción<ul style="list-style-type: none">▪ Esfuerzo, acto y disciplina▪ Calibra: mide y corrige▪ Automonitoreo▪ Carga la pila▪ Descarga el estrés6. Compartiendo mi mapa personal para el éxito<ul style="list-style-type: none">▪ Con imágenes▪ Con una canción que identifique y refuerce▪ Con aromas, colores y más
Metodología	
	Está basada en la práctica a través de ejercicios vivenciales en el 70% del desarrollo del curso. Para la teoría nos



	apoyamos de diapositivas.
Duración	
	25 horas