



## 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"><li>1. La mente no consciente, cuna de emociones y valores<ul style="list-style-type: none"><li>▪ El iceberg</li><li>▪ El efecto pigmalión</li><li>▪ Identificación y ajuste de valores</li></ul></li><li>2. Un ideal/un propósito = una brújula<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Las características de la gente exitosa, según Mayer</li><li>▪ Descubre a tu cliente</li><li>▪ El plan</li></ul></li><li>3. Las emociones como herramienta<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Las emociones que encienden tu motor</li><li>▪ Las emociones que funcionan como grilletes</li><li>▪ La autoconciencia y autorregulación (habilidades básicas de la inteligencia emocional)</li></ul></li><li>4. Motivación para el éxito<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Automotivación</li><li>▪ Motivación para el éxito</li><li>▪ La visualización como herramienta</li><li>▪ Alimentos que levantan el ánimo</li></ul></li><li>5. ACCIÓN y más acción<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Esfuerzo, acto y disciplina</li><li>▪ Calibra: mide y corrige</li><li>▪ Automonitoreo</li><li>▪ Carga la pila</li><li>▪ Descarga el estrés</li></ul></li><li>6. Compartiendo mi mapa personal para el éxito<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Con imágenes</li><li>▪ Con una canción que identifique y refuerce</li><li>▪ Con aromas, colores y más</li></ul></li></ol>
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.
<b>Duración</b>	
	25 horas