

Pensar antes de dormir en 5 cosas buenas que nos hayan pasado en el día

NO Usarías **QUERERLAS** Personas **ACCIONES**

Aprender a controlarlo
Tendencia a la simplificación
El cerebro establece caminos de fácil recorrido
Las relacionamos en exceso
FONDO Y FORMA
Físico
Psicológico
El entorno
PROVOCA
MARCA

Debemos **desprogramarlo**
Pensar en **positivo**
En nuestra vida cotidiana estamos amenazados de **muerte**
Son emociones atávicas

Entorno DESTRUCTIVO
Entenderlo Superarlo
Tendencia a **sobrepreocupación**
Generan TEMOR
Nuestro cerebro está programado para sobrevivir
La mayoría de las veces son **inexistentes**
PROBLEMAS

MIEDO
Enfrentar EL AMOR (afecto) al MIEDO
Debemos convertir PROBLEMAS en RETOS
Necesitamos SENTIR que controlamos nuestro ENTORNO
NECESITAMOS EVITARLO
Buscamos la felicidad para evitar el miedo

Afectan a:
Decisiones
Percepciones
Afectividad
Produce **cambios** en la **química cerebral**

Las neuronas se ven **afectadas**
Destrucción neuronal

SONRÍE POR FAVOR
Si transmitimos emociones **POSITIVAS** mejoramos nuestras relaciones
ÚTILES
PERJUDICIALES
HAY EMOCIONES

Positivas Negativas
¡ATENCIÓN! LAS EMOCIONES NO SON
En pareja
5 emociones agradable a cambio de 1 emoción desagradable
En la empresa
5 emociones agradables a cambio de 3 emociones desagradables
EQUILIBRIO

Hay distinta implicación emocional
Muchos directivos siguen sin creer en ello
Puede aumentar el rendimiento/desempeño entre 6 y 11 veces
Proceso de **COACHING**
Cada vez **mas** importantes... **Valores INTANGIBLES**

REPETICIÓN REPETICIÓN REPETICIÓN
Promueven cambios permanentes en el cerebro
Creamos **nuevos caminos neuronales**
PENSAMIENTO
COMPORTAMIENTO
Proceso
CAMBIO
Si queremos cambiar la realidad, **cambiamos cómo** miramos la realidad
Reencadre

CALIDAD DE VIDA

PRODUCTIVIDAD Y ROI EMOCIONAL

TENDENCIAS

Siglo XXI
El siglo de la mente
Trabajar la **mente** para que esté **sana**
DEBEMOS EDUCAR NUESTRAS **EMOCIONES**
No aprovechamos el **talento**
No se reconoce el **talento** en el entorno **laboral**
Liderazgo
COMPROMISO: Credibilidad del proyecto, Proyecto "Ilusionante"
CAPACIDAD: Marcar Pautas, Hacer equipo, Infundir energía
CONTEXTO: Cultura de empresa, Compensación, Grado de Cooperación
Liderazgo Corporativo, debemos de dar ejemplo
"Disfruta con lo que hagas"

El 60% de la productividad depende de la calidad directiva (Foro de Davos)

PRODUCTIVIDAD

Producción/Recursos
Necesarios cambios culturales
Es un todo: **RAZÓN** + **EMOCIÓN**
Calidad del trato con colaboradores **muuy** importante
El **50%** del clima laboral depende del **jefe**
3 Emociones Positivas por cada negativa
Fidelización del talento
Transmitir
JEFE
CLIMA
Sentirse Gratificado/Reconocido en un equipo
Saber lo que se **espera** de nosotros
Saber cuando lo hacemos **bien** Feedback
Reconocimientos: Deberíamos de dar 3 a la semana por lo menos
Plantear **retos**
Tener clara nuestra **VENTAJA COMPETITIVA**
Como **empresa**
Como **personas**

INTELIGENCIA

Inteligencias
Fracasada: "El conjunto de todo aquello que nos impide lograr la felicidad" (Marina)
Triunfante: Ligada al COMPORTAMIENTO, USO del CONOCIMIENTO
Cualidad Expandible
La Sinápsis puede CRECER
NEUROPLASTICIDAD
Emociones + Regeneración de Neuronas
Emociones - Muerte de neuronas
CREATIVIDAD
De su aplicación depende el 75% del crecimiento de una empresa
Habilidades sociales
Capacidad de relación con los demás
INTELIGENCIA EMOCIONAL
En las empresas hay falta de **EMOCIONES**
Entre los cargos **directivos** hay un 15% de **Psicópatas**
Gente **sin empatía**
¿Será porque se buscan perfiles determinados?