



A.N.A.BCN

ASOCIACIÓN NEUROCIENCIA APLICADA BARCELONA

Inteligencia emocional y social

En este curso, analizaremos y profundizaremos en nuestro estado emocional que está siempre presente en todas las relaciones humanas, tanto personales como sociales y profesionales. Estamos inmersos y asociados a él por lo que vivimos la realidad desde este punto de vista. **La inteligencia emocional es una capacidad que se aprende, se desarrolla y se enriquece a lo largo de la vida.**

Según Daniel Goleman, la "inteligencia emocional" es:

"La capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos."

El término "inteligencia emocional" fue popularizado en su libro *Inteligencia emocional* publicado en 1995. Implica un autoconocimiento emocional y un buen autocontrol con el objetivo de gestionar nuestras emociones.



Objetivos

- Reconocer la importancia de establecer y mantener relaciones armónicas con nosotros mismos, en el hogar, en los negocios y en la sociedad.
- Descubrir cómo puedes hacer un mejor uso del lenguaje verbal, no verbal y para-verbal para mejorar tu comunicación.
- Potenciar tus capacidades de relación, comunicación e influencia.
- Conocer las herramientas más importantes para la gestión eficaz de tus emociones y de la comunicación interpersonal.
- Profundizar en las técnicas de persuasión. Conocer la asertividad y los cuatro tipos de empatía.
- Autoconocer nuestro perfil comunicativo, mediante el test de Bridge.

Programa

Primera parte

1. Inteligencia emocional. Definición y concepto. Componentes de la Inteligencia emocional.
2. Inteligencias múltiples. Inteligencia interpersonal. Inteligencia intrapersonal. Conocimiento de uno mismo.
3. Comportamientos intra e interpersonales.
4. Autoconocimiento. “Pensar rápido, pensar despacio”. Control emocional.
5. Comportamientos tóxicos y nutritivos. Consecuencias.



Segunda parte

1. La importancia de la comunicación en las relaciones con uno mismo y los demás. Las cuatro variables del lenguaje. Escucha activa, lenguaje verbal, no verbal y paraverbal.
 2. Las palabras de impacto positivo.
 3. La importancia de la empatía y sus cuatro tipos y la escucha.
 4. La persuasión versus la manipulación. Técnicas y tácticas.
 5. La inteligencia social. Test de Bridge. Conocer y conocernos.
-

Modalidad y duración

Presencial: 8 horas.

Online: 4 sesiones de 2 horas.

Profesor

Javier Gay de Liébana (Método pedagógico VAS).



Método pedagógico VAS

El método VAS es un sistema pedagógico que **combina las capacidades Visual, Auditiva y Sensitiva (VAS)** para ayudar a entender nuestros procesos mentales a la hora de reflexionar y aprender nuevos conceptos. Este método, desarrollado por nosotros desde hace más de veinte años, permite explicar con más facilidad lo que parece difícil.

Para quién es esta formación

Esta metodología es especialmente útil **para formadores que necesitan herramientas potentes**, más allá del lenguaje, para explicar de manera más fácil y amena conceptos y temas de difícil comprensión. En este sentido, profundizamos en los aspectos que incrementan nuestra memoria asociativa.

La **memoria asociativa** es aquella que permite a los individuos conectar y asociar diferentes tipos de información. Juega un papel fundamental en el aprendizaje y en la retención de nuevos conocimientos.

Qué ventajas tiene

- Profundiza en el análisis de las situaciones y circunstancias (tanto propias como las visionadas).
- Penetra en los sentimientos a través de las emociones «percibidas» en las escenas expuestas.



- Capta la atención del participante mediante la identificación de las diferentes conductas, actitudes y comportamientos.
- Amplia, mejora y transforma nuestra visión gracias a la asociación de conceptos.
- Incrementa nuestra memoria asociativa, tanto para la reflexión como para la creación y realización de contenidos.
- Mejora el autoconocimiento.
- Aplica una formación dinámica, amena y participativa.
- Genera complicidad con el participante.
- Crea un clima positivo en las relaciones del grupo.

Cómo trabajamos las capacidades VAS

Mediante las capacidades **V**isual, **A**uditiva y **S**ensorial recibimos los estímulos que conforman nuestra percepción de la realidad.

A nivel neurocientífico, conseguimos generar una serie de emociones que influyen pedagógica y positivamente en la denominada **memoria de largo alcance**.

a) Capacidad visual

Utilizamos escenas de vídeo de películas actuales con el objetivo de que los participantes se identifiquen con los personajes y las situaciones que se muestran y compartan sus percepciones. De este modo resultará más fácil elaborar e interiorizar o «anclar» los conceptos que queremos explicar.



b) Capacidad auditiva

Trabajamos el lenguaje paraverbal: **es más importante el «cómo lo decimos»** que el «qué decimos».

Exponemos y analizamos el valor de las palabras denominadas de *impacto positivo* y la forma de ampliar nuestro vocabulario.

c) Capacidad sensitiva y/o emocional

Detectamos las sensaciones de cada participante; es decir, sus motivaciones, sentimientos y emociones al asumir una serie de retos y su relación con el entorno, tanto a nivel de contexto como su interrelación personal.