



Sinergia Activa

LA EVOLUCIÓN DEL APRENDIZAJE

AGILIDAD EMOCIONAL EN EL LIDERAZGO

De la rigidez a la Flexibilidad Emocional en contextos de crisis.

Nuestro **modelo** de Agilidad Emocional, desarrolla **LÍDERES EXITOSOS CAPACES DE:**

- Gestionar las emocionalidades propias y de su entorno en pos del cumplimiento de metas y visión del negocio.
- Generar una productividad sustentable y sostenible.
- Sustener la atención plena en el bienestar personal y de sus equipos, así como las demandas del contexto y todos los elementos que conforman el momento presente.
- Crear las condiciones necesarias para la generación de un clima de bienestar y expansión profesional.

Contenidos

- Agilidad emocional, principios básicos, estrategias de flexibilidad.
- ¿Qué son las emociones y cuál es la gestión que podemos hacer con ellas?.
- La agilidad emocional en las situaciones cotidianas.
- Emociones y pensamientos: anzuelos que nos enganchan en un círculo virtuoso o vicioso. Anzuelos y pensamientos.
- De la agilidad a la rigidez emocional.
- Los 4 pasos de la agilidad emocional.
- Distinguir el autoconocimiento como base indispensable del Bienestar.
- El proceso de las emociones y el impacto en el trabajo.
- Voz interna boicoteadora: nuestros hablantes distorsionadores y nuestras creencias limitantes.
- El Mindfulness en el día a día.
- Rapport: clave para liderar.
- Lenguaje de influencia: técnicas y estrategias para cambiar estados de ánimo propios y ajenos.
- Neuroliderazgo.
- Vínculos poderosos: presencia, empatía, conexión.
- Comunicación asertiva - Feedback y Feedforward en presencia plena.
- Como brindar un Reconocimiento potenciador.
- ¿Víctimas de nuestros estados anímicos o protagonistas de nuestras vidas?.
- Intervenciones y tips para gestionar las emociones a nuestro favor. ¿Cómo cambiar nuestros patrones de respuesta emocional?.
- Mente Holográfica y PNL para la regulación emocional y la toma de decisiones.

Metodología:

- Modalidad sincrónica (OnLine en tiempo real)
- Modelo Participativo e Interactivo donde los protagonistas son los participantes.
- Aplicado a la realidad laboral.
- Aprendizaje basado en la práctica y experimentación.
- Se promueve la capacidad de reflexionar y compartir experiencias.
- Práctica y plan de acción.