

Programa StillJobs de Empleabilidad +45

Alta velocidad hacia tu mejor versión laboral

stilljobs ;)

¡Bienvenidos a StillJobs!

- ❖ **Mantenemos los mics apagados en general cuando no hablamos.**
- ❖ **Mantenemos la cámara encendida en general.**
- ❖ **Levantamos la mano vía la plataforma cuando pedimos la palabra.**
- ❖ **Siempre podés preguntar, hablar y opinar.**
- ❖ **Escuchar y respetar los tiempos y opiniones de los demás.**
- ❖ **Mantener los celulares apagados o en modo silencioso.**
- ❖ **No hacer otra cosa mientras estamos en el WorkShop**
- ❖ **Valoramos y pedimos puntualidad.**

Vas a conectar con tu mejor versión laboral... eso se consigue entregándonos a fondo en el proceso que estamos recorriendo!!

¿HACIA DÓNDE VAMOS?



Programa StillJobs de Empleabilidad +45

Alta velocidad hacia tu mejor versión laboral

Workshop 2:

“Gestionar las emociones es un camino seguro
hacia el empoderamiento personal”

stilljobs ;)

Repaso del WorkShop 1

¿CUÁL ES MI ESTADO LABORAL DESEADO?

CIERRO LOS OJOS Y VIAJO AL FUTURO
PARA VERME EN ESA SITUACIÓN



¿QUÉ ESTOY SINTIENDO?

¡Hablemos de emociones!



Clasificación de las Emociones

AMOR



MIEDO



Clasificación de las Emociones

AMOR



**ALEGRÍA, ENTUSIASMO, AMBICIÓN, FORTALEZA,
TRANQUILIDAD, PAZ, MOTIVACIÓN, ESPERANZA,
FELICIDAD, GOZO, DICHA, SATISFACCIÓN, PERDÓN,
ACEPTACIÓN, PLACER, GRATITUD...**

Clasificación de las Emociones

MIEDO



**DESMOTIVACIÓN, PESIMISMO, IRA, ODIO, TRISTEZA,
DESGANO, CELOS, ENVIDIA, RENCOR, INTRANQUILIDAD,
DEBILIDAD, RESIGNACIÓN, TENSIÓN, CULPA, DESPRECIO,
DESESPERACIÓN...**

¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN?

Es la manera en que nuestro organismo
responde a un ESTÍMULO.

Y lo expresamos con el cuerpo y con nuestra conducta.

LOS ESTÍMULOS

¿SERÁ
MI
CULPA?

¡¡SIEMPRE
OLVIDAS MI
CUMPLEAÑOS!!



¡BRAVO!
¡¡LO
LOGRASTE!!



PRÁCTICA DE AUTO OBSERVACIÓN N° 1

Observamos las imágenes y elegimos una

¿QUÉ ME PROVOCA?

(compartimos)

RECONOCIENDO ESTÍMULOS...



RECONOCIENDO ESTÍMULOS...



RECONOCIENDO ESTÍMULOS...



RECONOCIENDO ESTÍMULOS...



RECONOCIENDO ESTÍMULOS...



RECONOCIENDO ESTÍMULOS...



**LOS ESTÍMULOS VISUALES SE REGISTRAN MÁS RÁPIDO Y
MÁS FACILMENTE QUE LOS ESTÍMULOS AUDITIVOS.**

**POR ESO, USUALMENTE NO ADVERTIMOS
CUÁNTO NOS IMPACTAN...**

LAS PALABRAS

UN EXPERIMENTO



Amor



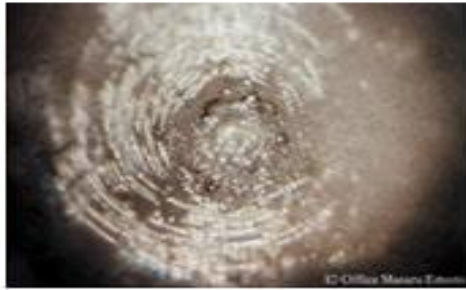
Agradecimiento



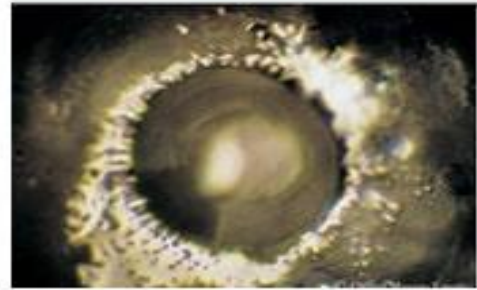
Apoyo



Odio



Insultos



Orden

Imágenes de cristales de agua sometida al estímulo de distintas palabras y sonidos.



MENSAJES

EMOCIONES

PENSAMIENTOS

PRÁCTICA DE AUTO OBSERVACIÓN N° 2



**IMAGINO UNA SITUACIÓN
LABORAL QUE ME PROVOCA
MALESTAR...**

**¿Qué
estímulos
(mensajes)
provocaron
mi malestar?**

**¿Qué
emociones
aparecieron?**

**¿Cómo debería
actuar para
evitar el
malestar?**



RESCATE

Me tomo el tiempo necesario para reconocer 'QUÉ SIENTO'

Analizo la situación desde otra perspectiva

Pienso con qué actitud logro resultados que me aportan bienestar a mi y a las personas con las que trabajo

¿PUEDO EVITAR LAS EMOCIONES?

NO

No puedo evitar emocionarme

¿PUEDO MODIFICAR MI ESTADO EMOCIONAL?

SI

**Esa habilidad depende de mi
INTELIGENCIA EMOCIONAL**

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Habilidad para comprender las emociones propias y ajenas, y usarlas acertadamente para lograr los resultados deseados.



VIDEO

El entrevistador

<https://youtu.be/faz1rNCR4Mg>

VIDEO

***¿QUÉ EMOCIONES PUDE RECONOCER
EN CADA UNO DE LOS PERSONAJES?***

¿CON QUÉ ACTITUDES ME IDENTIFICO?

***¿RECONOZCO ALGUNA EMOCIÓN QUE ME CUESTE
EXPRESAR EN EL ÁMBITO LABORAL ?***

¿Qué pasa cuando gestiono mis emociones?

- EVITO ACTUAR POR IMPULSO
- ME DOY TIEMPO PARA PENSAR
- PUEDO DECIDIR LA MANERA MÁS CONVENIENTE DE ACTUAR
- ELIJO QUÉ ESTÍMULOS QUIERO RECIBIR Y CUÁLES NO

ESTÍMULOS POSITIVOS ➡ ESTADO DE AMOR ➡ BIENESTAR SOSTENIBLE

¿Por qué es importante la gestión emocional en el trabajo?

Asegura la Comunicación Eficaz

Promueve la Empatía

Facilita la Productividad y el logro de las Metas

AUTOESTIMA

EXPERIENCIAS POSITIVAS

ME SIENTO SEGURO, AMADO, VALORADO

DESARROLLO UNA MAYOR CAPACIDAD DE AMOR PROPIO

ME PERCIBO CAPAZ DE

ENFRENTAR DESAFÍOS Y HACER CAMBIOS

EXPRESARME Y CONTAR QUIÉN SOY, QUÉ NECESITO, QUÉ ME GUSTA

PONER LÍMITES Y DEFENDERME, GUIAR, CUIDAR A OTROS Y ENSEÑAR.

CONFIAR EN MIS HABILIDADES Y SOÑAR CON LO QUE QUIERO

¿QUÉ PIENSO ACERCA DE LO QUE PUEDO Y LO QUE NO PUEDO HACER?

JUICIOS DE FACTICIDAD

**Aquellas situaciones
en las que haga lo
que haga
NO PUEDO CAMBIAR**



JUICIOS DE POSIBILIDAD

**Aquellas situaciones
que con acciones
efectivas
PUEDO CAMBIAR**



**CUATRO
ESTADOS
EMOCIONALES**

JUICIOS

FÁCTICO

(NO PUEDO CAMBIARLO)

POSIBLE

(PUEDO CAMBIARLO)

ACTITUD

**ME
OPONGO**

resentimiento

resignación

ACEPTO

paz

ambición

POSTWORK

***¿ QUÉ ASPECTOS DE MI SITUACIÓN LABORAL
ESTOY RESIGNANDO?***

RESIGNACIÓN

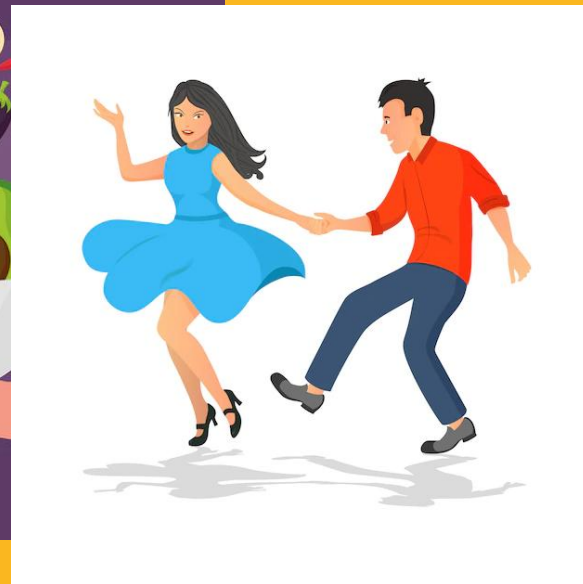


AMBICIÓN

CONECTO CON UNA SITUACIÓN LABORAL EN DONDE HAYA SENTIDO O SIENTA RESIGNACIÓN

- 1. ¿Cuál es el precio que pago por mantenerme en el estado de RESIGNACIÓN con respecto a mi situación laboral?**
- 2. ¿Puedo identificar las decisiones que tomé y los actos que realicé que me hacen sentir resignación?**
- 3. ¿Por qué creo que sostengo ese estado de ánimo?**
- 4. ¿Puedo ver en qué situaciones del pasado apareció este sentimiento?**
- 5. ¿Qué cosas me digo a mí mismo/misma que me llevan a un estado de resignación?**
- 6. ¿Si pudiera cambiar de forma positiva lo que me digo a mí misma/mismo ¿Cuál sería el mensaje?**
- 7. ¿Qué cosas puedo hacer para generar otras posibilidades? ¿Cómo creo que puedo concretar esas acciones? ¿Necesito adquirir o aprender algo?**
- 8. ¿Qué imagen o idea tengo de las personas AMBICIOSAS?**
- 9. ¿Qué resultados podría obtener en la búsqueda de mis metas si fuera AMBICIOSO/A?**

¿CÓMO PUEDO TRABAJAR EN MI ESTADO EMOCIONAL?



SOY DUEÑO/A DE MIS EMOCIONES
¡ESTAR BIEN DEPENDE DE MÍ!



Reviso la carga de combustible

- Puedo identificar y ponerle nombre a mis emociones ✓
- Puedo identificarlas en los demás ✓
- Comprendo la importancia de gestionar mis emociones ✓
- Tengo claro como trabajar mi autoestima ✓
- Me comprometo a pasar de la resignación a la ambición ✓
- Voy en busca de una Actitud Positiva ✓

100 % Check ok! ¡Sigamos por la autopista!



Comentarios

Próximo WorkShop

¡Muchas Gracias!



stilljobs ;)

WWW.STILLJOBS.COM



+5491160923014

CONTACTO@STILLJOBS.COM