

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!!

Programa de Empleabilidad StillJobs



Programa StillJobs de Empleabilidad +45

Alta velocidad hacia tu mejor versión laboral

Workshop Beta:

“Las emociones nos hablan en su propio lenguaje.
Aprenderlo amplía nuestras posibilidades”

stilljobs ;)

COMENCEMOS POR IMAGINAR...

¿CUÁL ES MI ESTADO LABORAL DESEADO?

CIERRO LOS OJOS Y ME TRASLADO
A ESA SITUACIÓN... Y ME OBSERVO



¿QUÉ ESTOY SINTIENDO?

¡Hablemos de emociones!

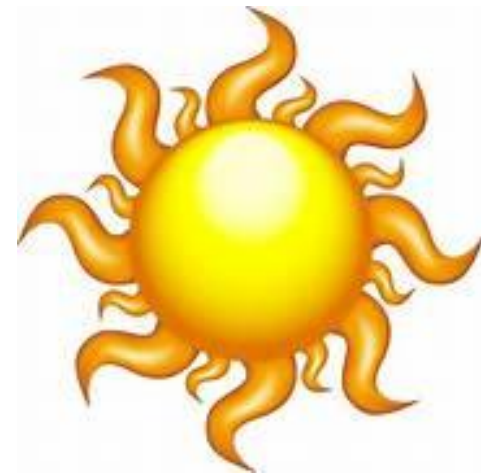


¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN?

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

**Y lo expresamos con el cuerpo
y con nuestra conducta.**

LOS ESTÍMULOS



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...**

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...



RECONOCIENDO ESTÍMULOS...



**EN NUESTRA CULTURA, LOS ESTÍMULOS VISUALES SE
REGISTRAN MÁS FACILMENTE QUE LOS ESTÍMULOS
AUDITIVOS O KINESTÉSICOS, POR ESA RAZÓN,
SOLEMOS IGNORAR CUÁNTO NOS IMPACTAN...**

LAS PALABRAS

UN EXPERIMENTO



Amor



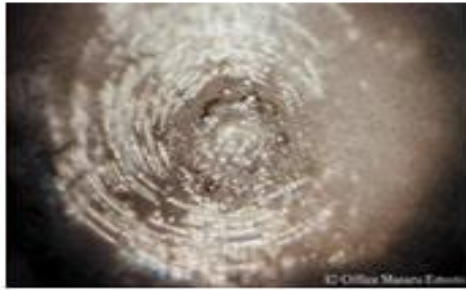
Agradecimiento



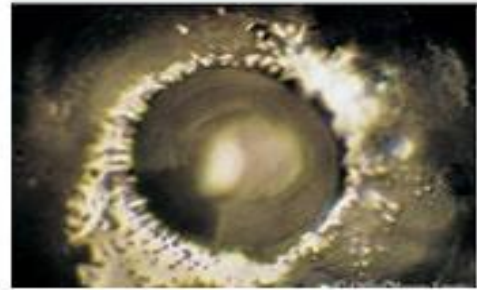
Apoyo



Odio



Insultos



Orden

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



ESTÍMULOS

EMOCIONES

PENSAMIENTOS

PRÁCTICA DE AUTO OBSERVACIÓN N° 2



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

**¿Qué
estímulos
provocaron
mi malestar?**

**¿Qué
emociones
aparecieron?**

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



RESCATE

Me tomo el tiempo necesario para reconocer la emoción que aparece... ¿QUÉ SIENTO?

Busco analizar la situación desde otra mirada. Encuentro alternativas.

Pienso qué actitud/respuesta aporta bienestar para mi y 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

¿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

lo que ocurre



JUICIOS DE POSIBILIDAD

Aquellas situaciones en las
que con acciones efectivas

PUEDO CAMBIAR

lo que ocurre



**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

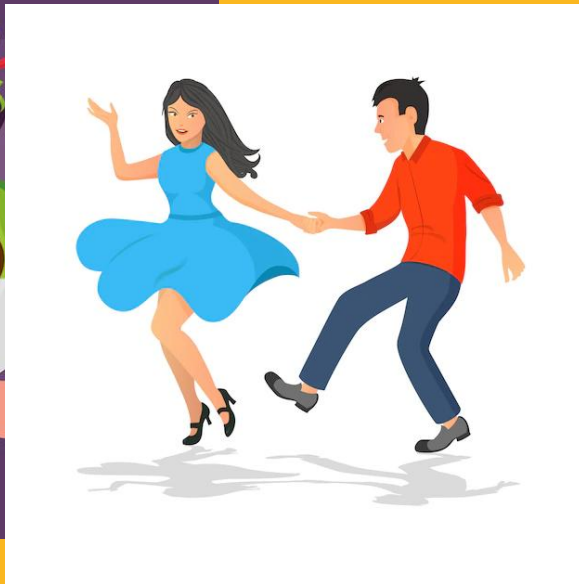


AMBICIÓN

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?**
- 2. ¿Puedo identificar las decisiones y los actos que me llevaron a sentir resignación?**
- 3. ¿Por qué creo que sostengo ese estado de ánimo?**
- 4. ¿Qué me digo a mí mismo/misma que pueda estar llevándome a un estado de resignación?**
- 5. ¿Si quisiera modificar lo que me digo a mí misma/mismo ¿Cómo transformaría el mensaje?**
- 6. ¿Qué imagen o idea tengo de las personas AMBICIOSAS?**
- 7. ¿Qué cosas puedo hacer para generar otras posibilidades? ¿Cómo creo que puedo concretar esas acciones? ¿Necesito adquirir o aprender algo?**
- 8. ¿Qué resultados podría obtener en la búsqueda de mis metas si fuera AMBICIOSO/A?**

¿CÓMO PUEDO TRABAJAR EN MI ESTADO EMOCIONAL?



PUEDO GESTIONAR MIS EMOCIONES
¡ESTAR BIEN DEPENDE DE MÍ!



Chequeamos qué me llevo de este workshop

- Comprendo cómo funcionan las emociones
- Aprendo a identificar y nombrar cómo me siento
- Aprendo a identificar las emociones en otras personas
- Comprendo la importancia de gestionar mis emociones
- Comprendo la importancia de trabajar en mi bienestar emocional
- Me animo a eliminar los prejuicios acerca de la ambición



¡100 % Check! ¡Sigamos avanzando!

Programa de Empleabilidad StillJobs



¡Muchas Gracias!



stilljobs ;)

WWW.STILLJOBS.COM

 +5491160923014

CONTACTO@STILLJOBS.COM