



**“Emotional Intelligence”**

PROGRAMA DE DESARROLLO DE HABILIDADES 2015

Dirigido a jóvenes de 18 a 25 años



## ¿ Por qué un programa de formación para jóvenes?

**“Para alcanzar tu meta, primero debes identificar las emociones que gobiernan tus decisiones, porque la calidad de tus decisiones va a depender, en gran medida, de la calidad de tus emociones.”** MRC International Training.

**Emotional Intelligence** es un proyecto ambicioso e ilusionante para la creación de un programa de *Desarrollo de Habilidades* dirigido a jóvenes de 18 a 25 años. Nace de la necesidad que pensamos que tienen los jóvenes de hoy para conocer oportunidades y herramientas que faciliten y potencien su desarrollo personal.

La educación académica tradicional debe ser complementada para preparar mejor a los jóvenes a vivir en un mundo donde la adaptación al cambio, la gestión eficiente de la información y la capacidad de relacionarse, no solo localmente sino a nivel internacional, son vitales.

Queremos darles a conocer una pluralidad de temas que enriquezcan su formación y les abran los ojos a un mundo lleno de posibilidades. Muchas de ellas totalmente novedosas.

Queremos también ayudarles a fortalecer los "cimientos" de su personalidad: honradez, sociabilidad, sinceridad, lealtad, humildad, fortaleza, ...

La experiencia profesional de nuestro equipo nos ha enseñado lo importante que es estar bien preparado para afrontar situaciones muy diversas en entornos en constante cambio, desarrollar relaciones más allá de nuestras fronteras e innovar constantemente.

Esta preparación debe tener en cuenta no solo la **aptitud** para desarrollar ciertas tareas concretas sino también la **actitud** con la que se enfrentan a ellas y a la vida en general.

Consideramos nuestra obligación intentar transmitir a esta generación nuestra experiencia complementada por la de otras personas y organizaciones que contribuyan a formar jóvenes que puedan vivir de forma plena y contribuir a un mundo mejor.



## ¿En qué consiste?

No es ningún secreto que una de las partes más importantes de nuestra vida son las relaciones sociales. En cada una de las cosas que hacemos hay un componente de relaciones con los demás que determina en gran medida los resultados que obtenemos. Pero la habilidad para relacionarse no es innata; es algo que se puede y se debe aprender.

En este sentido, la visión, la energía de los grandes deportistas, que necesitan el entrenamiento continuo para mantener y mejorar sus resultados, nos parece un buen referente y nos recuerda que “el que deja de mejorar deja de ser bueno”.

El liderazgo individual, la actitud positiva y la auto-motivación, la oratoria y la persuasión, la capacidad de influir positivamente, la habilidad de negociar, el aprender a venderse uno mismo, la habilidad para tratar con todo tipo de personas, la importancia de gestionar el tiempo y priorizar, ... ¿En qué colegio o universidad se desarrollan de verdad estos temas?. Estas habilidades son todas determinantes para el desarrollo personal y profesional de los jóvenes y por eso son el eje central de este programa.

## ¿A quién va dirigido?

Nuestro programa en Inteligencia Emocional está dirigido a jóvenes de entre 18 y 25 años.

## Estructura del programa

El programa se estructura en dos ejes:

- Programa para el desarrollo de **habilidades generales**. Desarrollar la capacidad de liderazgo, la comunicación y la creatividad serán el objetivo de estas sesiones.
- Programa para el desarrollo del **conocimiento de uno mismo**. Orientado a ayudar a cada persona a conocer sus competencias a nivel emocional y el impacto de las mismas en las personas con las que se relaciona,

El programa está basado en la metodología que MRC International Training viene utilizando desde hace 28 años con profesionales de todo tipo de sectores.



## PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

- **¡AUTO-MOTIVATE!**

Mejora de actitudes hacia uno mismo y hacia los demás.

Objetivo: Conocernos mejor, conseguir la auto-motivación consciente, y transmitir positivismo a nuestro entorno.

- **¡INFLUYE!**

Habilidades relacionales para vender tus ideas.

Objetivo: Aumentar la capacidad de influencia en la relación con otras personas para obtener los mejores resultados, aprendiendo a venderse a uno mismo.

- **¡IMPACTA!**

Comunicación persuasiva: cómo hablar en público

Objetivo: Hablar en público con seguridad, sin nerviosismo, convirtiendo el miedo inicial en energía, entusiasmo y en una forma de hablar más dinámica hasta conseguir impactar y dejar huella.

- **¡RELACIONATE!**

Cómo relacionarse con todo tipo de personas.

Objetivo: Gestionar con éxito situaciones de conflicto interpersonal para reconducirlo positivamente.