

LIDERAZGO EMOCIONAL



> La gestión saludable de tus emociones y los vínculos en el equipo

Liderar emocionalmente.

Las emociones determinan nuestra calidad de vida, y también impactan en la calidad de las relaciones que mantenemos.

Liderar emocionalmente es hoy una necesidad en la vida y en los negocios e implica un doble ejercicio del liderazgo: hacia uno mismo y en situaciones que involucran a otras personas.

Abordamos este programa desde esas dos perspectivas, aprendiendo herramientas para conocer y gestionar las propias respuestas emocionales y, a la vez, estrategias para construir un liderazgo de equipos más humano y empático, que pueda crear espacios emocionalmente saludables y gestionar la emocionalidad en las conversaciones y relaciones.

A lo largo de estas dos jornadas, proponemos una experiencia de protagonismo respecto de las propias respuestas emocionales, los comportamientos y los vínculos, con el propósito de revisar, aprender y construir versiones más evolucionadas de nosotros como personas, profesionales y líderes.

“ El programa atiende un desafío actual de manera profunda, integral y práctica. Altamente recomendable para líderes de todo tipo de organizaciones y profesiones.

Bárbara Macherett
RECRUITING MANAGER
SOUTH GEEKS

“ Excelente programa. Perfecto el abordaje desde lo individual a lo colectivo atravesado por la búsqueda continua de ser nuestra mejor versión: Me llevo muchas herramientas de aplicación diaria y un entusiasmo enorme por bajar lo aprendido al equipo. Creo que todo mi equipo deberían liderar emocionalmente su vida ya sea profesional como personalmente. Una joya el programa!”.

Gisela Casanave
DIRECTORA COMERCIAL
TECNOIMAGEN SA

DESTINADO A

Líderes que enfrentan diariamente situaciones atravesadas por la emocionalidad y desean contar con herramientas de autoregulación y de gestión de conversaciones y relaciones, siendo gestores de un clima emocional saludable en sus equipos de trabajo.

Directores, gerentes y a quienes conducen equipos en empresas y/o organizaciones de todo tamaño e industria.

DURACIÓN

📅 2 encuentros presenciales

HORARIOS

🕒 De 9:00 a 17:00 h

CONTENIDOS DEL PROGRAMA

Conocer y gestionar mis emociones

- > Neurobiología de las emociones: ¿cómo se generan?
- > Creencias e interpretaciones: somos arquitectos de nuestras emociones. Neuroplasticidad y reaprendizaje de hábitos emocionales. La agilidad emocional.
- > ¿Somos conscientes de las emociones que transitamos? Conocer y comprender nuestras emociones y estados de ánimo: el primer paso clave.
- > Reconocernos en nuestra vulnerabilidad y ejercitar la autocompasión.
- > Cómo construir agilidad emocional paso a paso: estrategias de regulación emocional. Prácticas y técnicas.
- > El impacto de los pensamientos negativos automáticos en nuestra emocionalidad. "Cambia tu manera de pensar y cambiará tu manera de sentir": reescribir nuestros guiones negativos para cambiar las emociones.
- > **Espacio Mindfulness: un encuentro para conocer principios básicos y técnicas de esta disciplina clave para alcanzar el equilibrio y bienestar emocional y gestionar el estrés.**

Liderazgo emocional: las emociones en las conversaciones y los vínculos

- > Liderazgo emocional, una sumatoria de habilidades clave, requeridas para liderar en el contexto actual y futuro.
- > El punto de partida del liderazgo emocional: desarrollar la empatía y el entendimiento de las personas.

- > Sesgos inconscientes: identificarlos y confrontarlos para aprender a ver.
- > La seguridad psicológica como base para construir ambientes emocionalmente saludables. Qué es, cuáles son sus manifestaciones, cómo se desarrolla y consolida en equipos y organizaciones.
- > Conexión, confianza, cercanía, empatía. Habilidades de liderazgo para la construcción de un clima emocional positivo en los equipos.
- > ¿Somos capaces de acompañar emocionalmente a otras personas en un contexto laboral o de liderazgo de equipos? Una mirada a los distintos estilos personales y estrategias para vincularse con ellos.
- > El impacto de las emociones en las conversaciones desafiantes y en la gestión de conflictos.
- > **Laboratorio de casos y Coaching de pares.**

COORDINACIÓN ACADÉMICA



Victoria Navarro

Coach organizacional (UdeSA). Licenciada en Psicología (UBA). Especialista en desarrollo personal, transformación cultural, liderazgo y storytelling. Se desempeñó como ejecutiva de Recursos Humanos en Energizer, Colgate y Wal-Mart. Founder VN Consultora.

PROFESORES E INVITADOS

> Martín Reynoso

Licenciado en Psicología y Magister en Salud. Se formó en mindfulness en Argentina y EEUU. Dirige Train Your Brain Argentina. Autor de "Mindfulness, la meditación científica" (Paidós, 2017).

Educación Ejecutiva de la Universidad de San Andrés diseña y desarrolla soluciones de aprendizaje para personas provenientes de las principales organizaciones de Argentina y América Latina.

La Universidad de San Andrés es miembro de UNICON (University Consortium for Executive Education), la entidad más importante del mundo en Educación Ejecutiva. Dentro de sus miembros se encuentran Harvard, MIT, IMD, INSEAD, Stanford, LBS, ESADE, IE, Columbia, Fundación Dom Cabral, ITAM, TEC Monterrey, Adolfo Ibáñez, Universidad de Los Andes, entre otras.

SOMOS
LA ESCUELA
DE NEGOCIOS

#1 DE
ARGENTINA

#3 DE AMÉRICA
LATINA

RANKING MBA'S Y ESCUELAS DE NEGOCIOS DE AMÉRICA ECONOMÍA, 2024.



- > **Campus Victoria:** Vito Dumas 284, Victoria, Prov. de Bs. As.
- > **Sede Riobamba:** Riobamba 1276, CABA
- > **Sede Callao:** Av. Callao 1055, CABA