

# INTELIGENCIA EMOCIONAL: HERRAMIENTAS PRÁCTICAS



Nuestra capacidad de poder reconocer, transitar y gestionar emociones es fundamental, no solo en el ámbito laboral, ya que constituye la antesala para la toma de decisiones, acciones y cambios a consciencia que podemos generar para volvernos más eficientes y coherentes. Contar con diversas herramientas prácticas de inteligencia emocional es indispensable para nuestro relacionamiento y desarrollo.



**4 sesiones sincrónicas grabadas**



**Foros de discusión**



**Recursos de aprendizaje didácticos**



**Proyecto vivencial**

**Mediante la metodología 70:20:10 los participantes llevarán a cabo un proyecto dentro de sus propios equipos con la finalidad de combinar conocimiento y experiencia “en la cancha” y puedan tangibilizar resultados.**

## COMPETENCIAS Y OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

1. Entender y reconocer los diferentes estilos de comportamientos y conductas desarrollando un FODA personal.
2. Comprender el origen de las emociones, su diversidad, niveles de intensidad y desarrollar herramientas de autogestión.
3. Analizar los aspectos fundamentales de la empatía para desarrollarla y comprender en qué se basa la motivación.
4. Comprender la relación entre el desarrollo de las relaciones interpersonales y las competencias claves laborales y medir cada esfera de la IE a modo de evaluación.
5. Desarrollar 7 herramientas prácticas de IE para experimentarlas a nivel individual y en equipo.

## PLAN DE ESTUDIOS

### **Módulo 1 (2 horas):**

Autoconocimiento como punto de inicio

### **Módulo 2 (2 horas):**

Autorregulación y transición emocional

### **Módulo 3 (2 horas):**

Empatía y motivación

### **Módulo 4 (2 horas):**

Relaciones interpersonales y Test de IE



## INFORMACIÓN

1. 5 Sesiones sincrónicas
2. Hasta 24 participantes
3. Horas Sincrónicas: 10
4. Acceso a la plataforma por 3 meses

**Inversión: S/ 3700 IGV**  
(por grupo)



## PROMOCIONES

**10% de dscto:**

Por contratar 2 cursos

**10% de dscto + 6 meses de acceso:**

Por contratar 3 o más cursos



## CONTÁCTONOS:

T: +51 980 479 770

E: [dtorres@btsperu.pe](mailto:dtorres@btsperu.pe)

W: [hability.com/contacto](http://hability.com/contacto)

**HABILITY**  
**COM**

**EMPRESAS**



ALEXANDRA ROULET

Actualmente, docente en el Instituto San Ignacio de Loyola y en el centro de innovación y desarrollo emprendedor de la PUCP en los programas de desarrollo de habilidades blandas, cursos cortos y diplomados.

Coach de vida, coach ejecutiva y facilitadora de procesos y programas de desarrollo en habilidades blandas a través del aprendizaje experiencial y el modelo 70:20:10.

## EXPERIENCIA PROFESIONAL

- Senior Consulting Associate - **Manpower**
- Docente – **Centro de Innovación y Desarrollo Emprendedor PUCP**
- Docente de educación ejecutiva – **ISIL**
- Coordinadora de Capacitación y Coaching – **HUMANITAE**
- Coordinadora General de Ventas – **Revista Cosas**

## ESTUDIOS Y CERTIFICACIONES

- Executive Coach certificada - **HCN (Human Coaching Network)** e **ICI de Alemania**.
- Coach PNL certificada - **ICC de Londres**.
- Trainer Practitioner en Aprendizaje Experiencial con énfasis en Outdoor Training certificada - **OTC**.
- Socia de la **IFSociety** (Sociedad Internacional de facilitadores),
- Socia de **la APEE** (Asociación Peruana de Educación Experiencial)
- Miembro de la **Red de Facilitadoras Latam**.
- Ingeniera en Gestión Empresarial con diplomatura en Gestión Comercial
- Maestría en Dirección Estratégica del Factor Humano.