

# apd

# Seminario

ASOCIACIÓN PARA EL **PROGRESO DE LA DIRECCIÓN**

## Liderazgo Emocional

Liderar a través de la autovalidación y el autolenguaje

Palma de Mallorca, 29 de junio de 2016

Hotel Nixe Palace





## Elsa Martí Barceló

Una vez finalizada su carrera de Medicina y Cirugía en la Universidad Complutense y en el Hospital Clínico de San Carlos de Madrid, se especializa en Medicina Familiar y Comunitaria.

Realiza la especialidad universitaria en Clínica y Psicoterapia Psicoanalítica en la Universidad Pontificia de Comillas de Madrid, por su interés en las diferentes vivencias y el mundo emocional de sus pacientes.

Tras varios años de ejercicio profesional en el ámbito de la sanidad pública, da el salto a la medicina privada en el año 1995, siendo socia fundadora de una clínica privada en Torreloa, donde ejerce como Médico de familia, Psicoterapeuta y ostenta el cargo de Directora Médica de la misma.

Desarrolla varios proyectos profesionales, entre los que destacan:

- Promotora y coautora del Proyecto editorial “Mujeres sin Maquillar”: libros de testimonios donde se gestionan las emociones, desde una dinámica positiva con casos reales de superación y ejemplos de conductas.
- Directora y Formadora de la “Escuela de Liderazgo Emocional” (ELE): una escuela que nace para dar respuesta al gran dilema con el que se enfrentan las personas y las compañías del siglo XXI: el arte de equilibrar lo racional y lo emocional.

Finalmente, interviene a menudo también en diversas tertulias y programas especializados en el mundo de la gestión de las emociones, tanto en televisión como en radio.

# Comunicación Emocional

## Liderar a través de la autovalidación y el autolenguaje

### Presentación

Hay personas que nacen con una facilidad natural para hacer cálculos matemáticos o para correr, hay otras personas que nacen con una facilidad para percibir sus propias emociones y las de los demás; y también, por tanto, para integrarlas en su pensamiento, en su manera de hablar, en sus procesos de toma de decisión y en todas las demás facetas de su vida.

La Comunicación Interior, comunicación con uno mismo, conlleva conocer nuestros pensamientos, lo que pensamos, y reconocer nuestras emociones, lo que sentimos, ver cómo ello influye en nuestros comportamientos, para así gestionar de una forma racional y adecuada nuestras conductas.

Una de las competencias más importante del líder emocional es conocer la forma de introducirse en su mundo interior, es saber comunicarse consigo mismo de forma efectiva con un objetivo: construir una autoimagen o fotografía interna estimulante que sea la responsable de "yo triunfo y no fracaso".

### Objetivo

La mayoría de nosotros necesitamos que nos enseñen. El objetivo de este seminario es el aprendizaje de habilidades para evitar auto agredirse, mediante el conocimiento del poder que otorgan las etiquetas que nos ponemos a nosotros mismos y que son las responsables de "yo puedo o yo no puedo", y descubrir los pensamientos negativos que tenemos "hacia mi persona" y el estado emocional que ello me genera; es desaprender el lenguaje que aprendimos de pequeños, el cual interiorizamos sin previo cuestionamiento; es percibir como te ves en el aquí y en el ahora y descubrir que todo cambio necesitará de energía y perseverancia.

## Programa

**9.00 h. Recepción de asistentes y entrega de documentación**

**9.15 h. Bloque I. Autolenguaje y su influencia. Herramientas que maneja el Autolenguaje**

- Descubrir nuestro Autolenguaje
- El Autolenguaje y sus mensajes al subconsciente
- Herramientas que maneja el Autolenguaje
- Autoimagen
- Autoconcepto
- Autoeficacia
- Control Percibido
- Autoconfianza
- Beneficios del Autolenguaje

---

**10.30 h. Pausa Café**

---

**11.00 h. Bloque II. Caso Práctico, con Álvaro Middelman, asesor de Presidencia del Grupo Globalia**

**12.15 h. Bloque III. Habilidades para la Autovalidación y manejo de las etiquetas**

- ¿Qué es Autovalidarse?
- ¿Cómo Autovalidarnos?
- ¿Por qué es importante Autovalidarnos?
- Habilidades para la Autovalidación
- Autoescucha
- Autoempatía
- Automotivación
- Asertividad y disciplina
- Tomar conciencia y valorar las etiquetas que nos ponemos

---

**13.30 h. Almuerzo de Trabajo**

---

**15.00 h. Bloque IV**

- Dinámica de grupo: "El efecto Pigmalion. El impacto positivo de etiquetar a las personas".

---

**16.30 h. Cierre Seminario**

