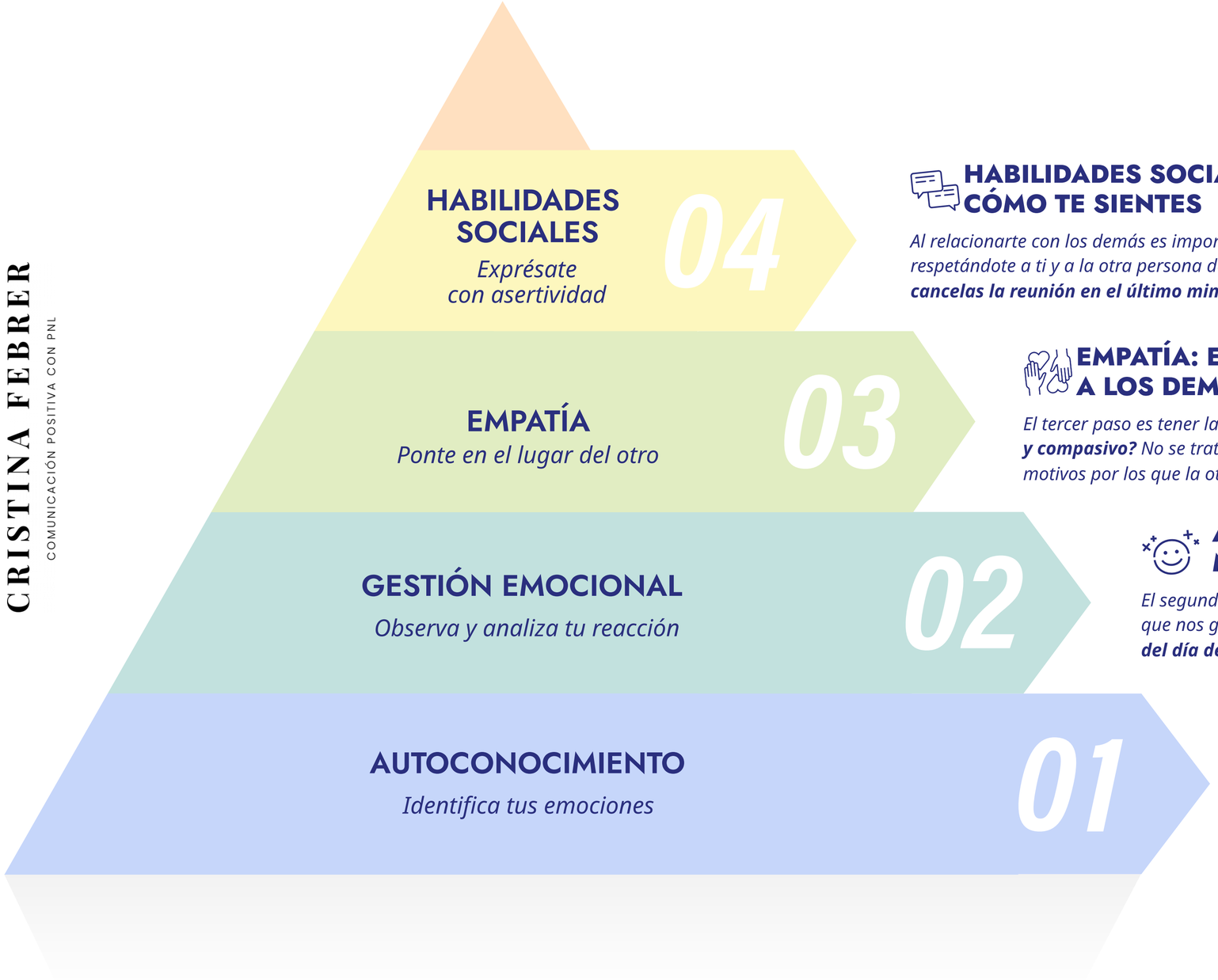
Pirámide de la inteligencia emocional

Lyreco

CRISTINA FEBRER
COMUNICACIÓN POSITIVA CON PNL



HABILIDADES SOCIALES: EXPRESA CÓMO TE SIENTES

Al relacionarte con los demás es importante expresar cómo te sientes. Muestra tu opinión respetándote a ti y a la otra persona de manera asertiva. Por ejemplo: ***Me siento frustrado cuando cancelas la reunión en el último minuto, por lo que te pediría que*** *me avises con más tiempo.*

EMPATÍA: ESCUCHAR Y COMPRENDER A LOS DEMÁS

El tercer paso es tener la capacidad de ponerse en el lugar del otro. ***¿Soy comprensivo y compasivo?*** *No se trata de juzgar, sino de intentar pensar una lista de posibles motivos por los que la otra persona habrá tenido que cancelar la reunión.*

AUTOGESTIÓN: ¿SÉ GESTIONAR MIS EMOCIONES?

El segundo paso es ser capaz de observarse y analizar nuestra reacción ante las situaciones que nos generan conflicto y cómo nos afectan. ***Cuando algo me molesta, ¿estoy el resto del día de mal humor y dándole vueltas? ¿Me cuesta cambiar mi estado de ánimo?***

AUTOCONOCIMIENTO: ¿RECONOZCO MIS EMOCIONES?

La base de la inteligencia emocional es conocerse y tomar conciencia sobre nuestras emociones. Escúchate y empieza a poner nombre a tus emociones. Por ejemplo: ***Soy una persona organizada y me molesta si me cancelan una reunión en el último minuto.***

Hi