

# 4ever Coaching

## La Inteligencia Emocional a través del coaching



E-mail: [info@4evercoaching.com](mailto:info@4evercoaching.com)

Tel: 676-215-011

Web: [www.4evercoaching.com](http://www.4evercoaching.com)

01/2011

## La Inteligencia Emocional a través del coaching

Proceso de coaching diseñado para 10-20 personas con el objetivo del **desarrollo de la inteligencia emocional en los diferentes ámbitos de vida (personal, laboral, familiar, deportivo, social, ...)**.



# La Inteligencia Emocional a través del coaching

Durante el proceso:

- Explicaremos qué es el **Coaching** y qué objetivos perseguimos en el proceso;
- Identificaremos y definiremos la **Inteligencia Emocional**;
- Desarrollaremos el **auto-conocimiento** de nuestras propias emociones, valores, talentos, ...;
- Perfeccionaremos la **auto-regulación** de nuestras emociones;
- Enriqueceremos nuestra **auto-motivación**;
- Optimizaremos nuestra **empatía** y sus puntos claves;
- Desarrollaremos nuestras **habilidades sociales**; y
- Crearemos un entorno de trabajo en **equipo**.



# La Inteligencia Emocional a través del coaching

Y todo ello lo conseguiremos con:

- Cuestionamiento personal y grupal;
- Dinámicas grupales;
- Herramientas personales de coaching;
- Charlas;
- Debates;
- Vídeos;
- Música;
- Presentaciones; y
- Trabajo personal



# La Inteligencia Emocional a través del coaching

El proceso se compone de 5 sesiones grupales presenciales de 8h efectivas (total 40h). Las sesiones se distribuyen en 3 fines de semana consecutivos:

- 1ª sesión: Sábado, de 9:00 a 18:30;
- 2ª sesión: Domingo, de 9:00 a 18:30;
- 3ª sesión: Sábado, de 9:00 a 18:30;
- 4ª sesión: Domingo, de 9:00 a 18:30; y
- 5ª sesión: Sábado, de 9:00 a 18:30.





**E-mail:** [info@4evercoaching.com](mailto:info@4evercoaching.com)

**Tel:** 676-215-011

**Web:** [www.4evercoaching.com](http://www.4evercoaching.com)