

INTELIGENCIA EMOCIONAL

08 DE AGOSTO DE 2013

PARTE 2

OFICINA DE CONTROL INTERNO

QUE ES ???

La inteligencia emocional es considerada como la habilidad esencial de las personas para atender y percibir los sentimientos de forma apropiada y precisa, la capacidad para asimilarlos y comprenderlos adecuadamente y la destreza para regular y modificar nuestro estado de ánimo o el de los demás.

CONSEJOS PARA EQUILIBRAR LA INTELIGENCIA

3

Practicar habilidades de comunicación

Ya que el diálogo y la discusión son herramientas básicas para trabajar en equipo y lograr la consecución de objetivos comunes..



4

Adaptación

Ser curioso, agradable y mantener la mente abierta a opiniones y diferencias para llegar de esta forma a un consenso , pues una mente estrecha es generalmente un indicio de una baja inteligencia emocional .

5

Optimismo

Los que son optimistas tienden a vivir una vida feliz y exitosa, ya que logran : identificar y apreciar sus cualidades y reconocer así mismo sus fallas con el fin de aceptarlas, así mismo sacan lo positivo de las situaciones difíciles.