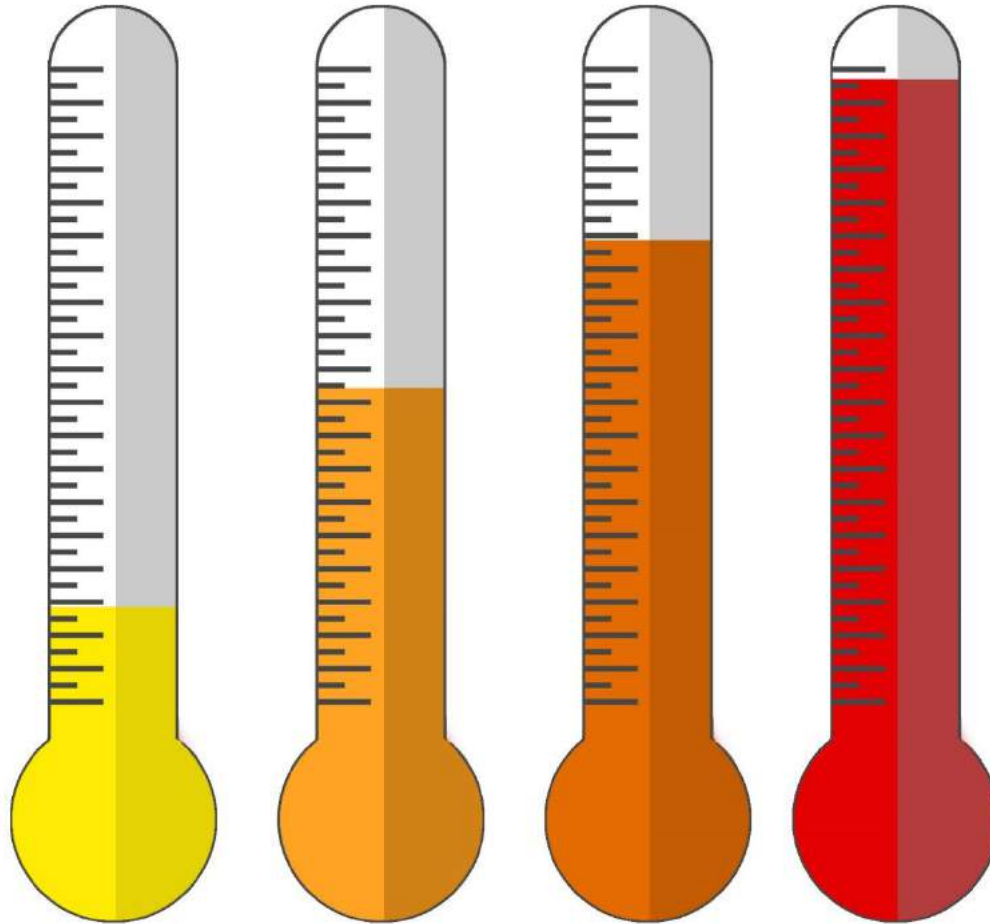


¿CUAL ES MI NIVEL DE ENERGIA?

1 a 3 4 a 6 7 a 8 9 a 10



EMOCIÓNATE EMPRENDIENDO!



INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA
EMPREENDEDORES



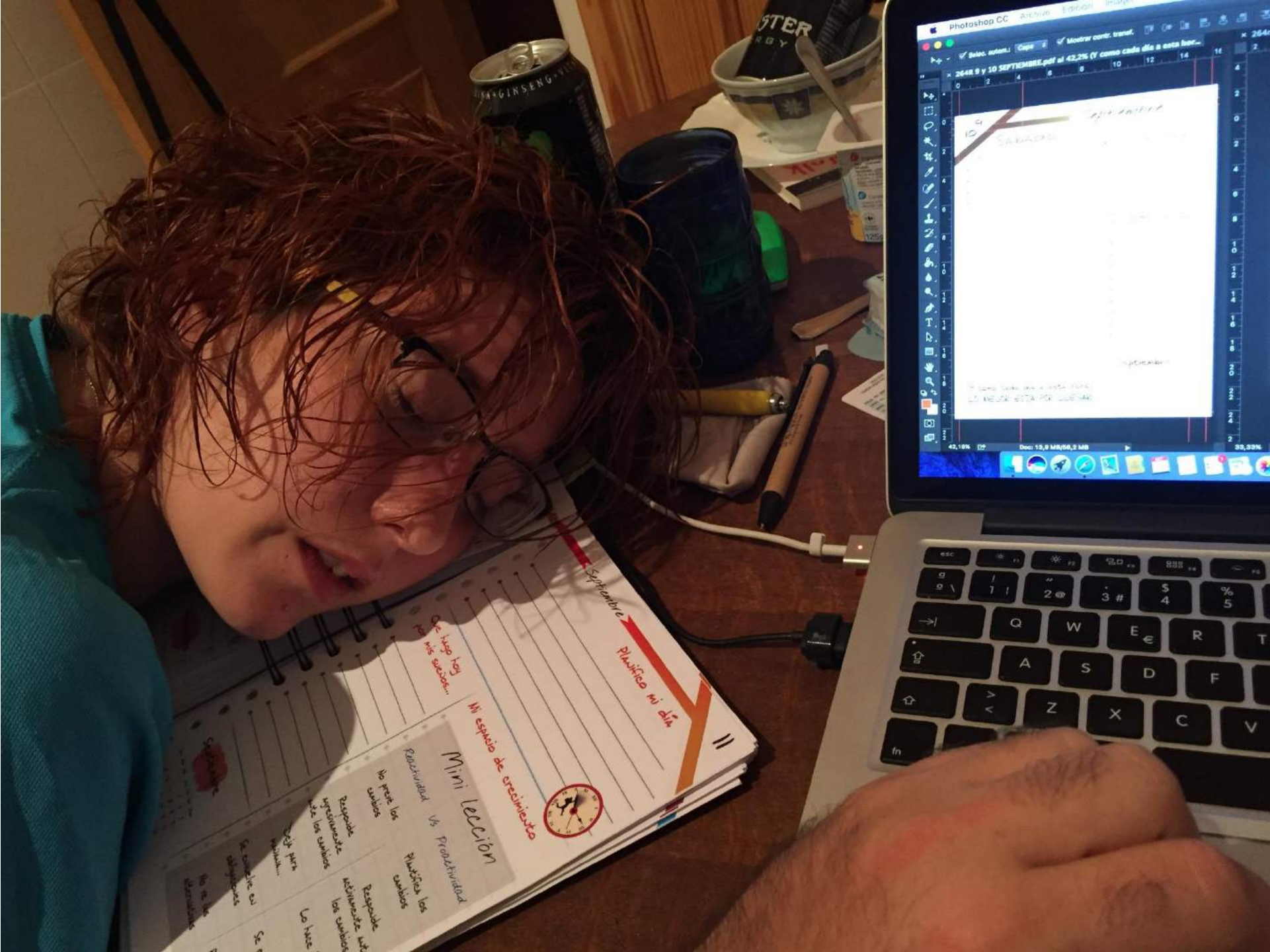


Eva de la cObA

*Formación y Coaching de alto impacto a
emprendedores y equipos*



Eva de la CObA, Coach y Formadora de Alto Impacto especializada en emprendedores y equipos. Diseña e imparte programas formativos on-líne y presenciales especializados en aumentar y mejorar las actitudes emocionales y cognitivas de emprendedores, equipos y, en general, personas que deseen experimentar un crecimiento personal o profesional de calidad.



¿PARA QUÉ?

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL EMPRENDEDOR

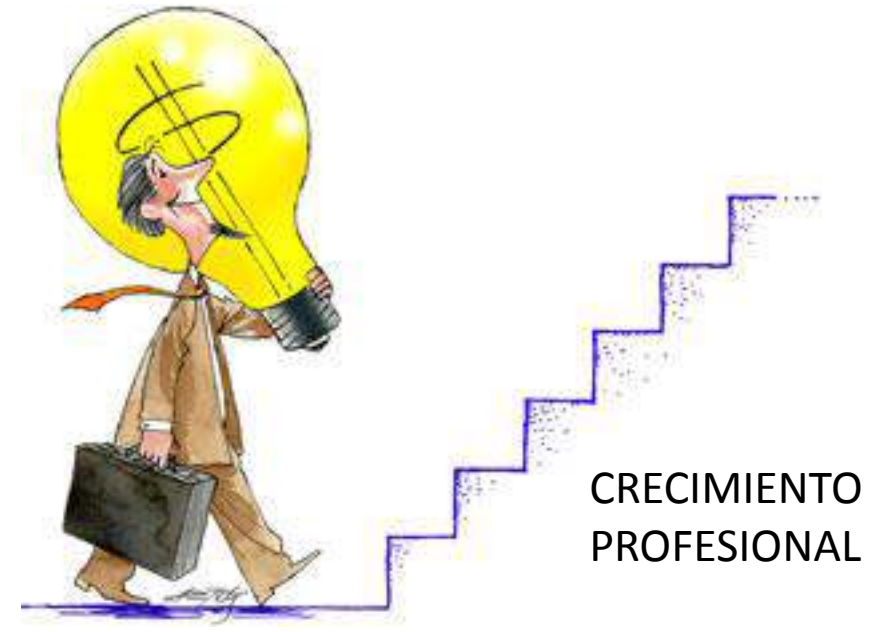


SEGURIDAD

TRANQUILIDAD

ESTABILIDAD

SUPERVIVENCIA



RIESGO

INCERTIDUMBRE

CREATIVIDAD

PROACTIVIDAD

**¿Qué son las
creencias limitantes?**



Mis creencias

EL FRACASO

El fracaso es malo

Si fracaso se reirán de mí

Los fracasados no son aceptados

El fracaso es una losa

YA ESTOY MAYOR

SOLO QUIERO
VIVIR DE ESTO...

TODAVÍA NO ESTÁ
PERFECTO

NO TENGO LO QUE
HAY QUE TENER...

LAS EMOCIONES DEL EMPRENDEDOR....

FRUSTRACIÓN

TRISTEZA Y SOLEDAD

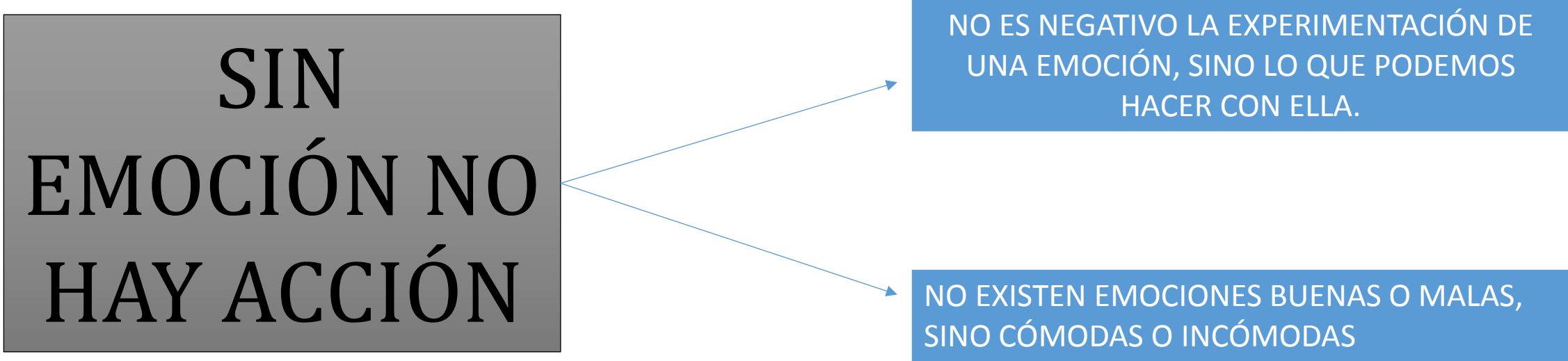
IMPACIENCIA



PREOCUPACIÓN

FUNCIÓN DE LAS EMOCIONES EN EL EMPRENDEDOR

SIN
EMOCIÓN NO
HAY ACCIÓN



```
graph LR; A[SIN EMOCIÓN NO HAY ACCIÓN] --> B[NO ES NEGATIVO LA EXPERIMENTACIÓN DE UNA EMOCIÓN, SINO LO QUE PODEMOS HACER CON ELLA.]; A --> C[NO EXISTEN EMOCIONES BUENAS O MALAS, SINO CÓMODAS O INCÓMODAS];
```

NO ES NEGATIVO LA EXPERIMENTACIÓN DE
UNA EMOCIÓN, SINO LO QUE PODEMOS
HACER CON ELLA.

NO EXISTEN EMOCIONES BUENAS O MALAS,
SINO CÓMODAS O INCÓMODAS

FUNCIÓN DE LAS EMOCIONES EN EL EMPRENDEDOR

**LA INTENCIÓN POSITIVA DE LAS
EMOCIONES**

FUNCIONES SOCIALES

HERRAMIENTA DE VENTA

ESPECIAL IMPORTANCIA EN LA TOMA DE DECISIONES

LAS EMOCIONES DEJAN HUELLA

FUNCIONES MOTIVACIONALES

LAS EMOCIONES MÁS FRECUENTES EN EL EMPRENDEDOR

EL MIEDO

**¿DÓNDE
ESTARIAS SIN
TU MIEDO?**



Inseguridad respecto a la propia capacidad para soportar o manejar una situación que es percibida como una amenaza, en este caso, la incertidumbre ante lo desconocido, el miedo al fracaso, el miedo a la exposición, etc.

LAS EMOCIONES MÁS FRECUENTES EN EL EMPRENDEDOR



FUNCIÓN ADAPTATIVA

FUNCIÓN DESADAPTATIVA



LAS EMOCIONES MÁS FRECUENTES EN EL EMPRENDEDOR

FUNCIÓN MOTIVACIONAL



MIEDO ÚTIL

VS

MIEDO INÚTIL

DINÁMICA

- 1. ¿Qué es lo peor que puede pasar? ¿y lo mejor?*
- 2. ¿Qué consecuencias traería ese suceso que me dan miedo?*
- 3. ¿Cuántas posibilidades existen de que ocurra? ¿y de que no ocurra?*
- 4. ¿Qué podrás hacer si eso que temes llega a ocurrir? ¿Con qué recursos cuentas para afrontarlo? Busca todas las opciones y recursos que tengas a tu disposición o que podrías llegar a tener.*
- 5. Recuerda aquello que sería lo mejor que pudiera pasar ¿Qué consecuencias traería?*
- 6. ¿Es igual de real tanto una posibilidad como la otra? ¿En cuál opción eliges enfoca tu energía? Explica porque eliges enfocar tu energía en una o en otra.*
- 7. ¿Qué conclusiones sacas después de este ejercicio?*

el m. negro

mitzko

LA FRUSTRACIÓN Y RESILIENCIA



¿VALIA PERSONAL = ÉXITO EMPRESARIAL?

LA FRUSTRACIÓN Y RESILIENCIA



**FAVORECE LA INTROSPECCIÓN Y LA
CALMA**

TE EMPUJA HACIA LA ACCIÓN

**LA INTENCIÓN POSITIVA DE LA
FRUSTRACIÓN**

LA FRUSTRACIÓN Y RESILIENCIA

GENERADA POR UN ERROR. LINEA DE PENSAMIENTO Y DISTORSIONES
COGNITIVAS

- ❖ **GENERALIZACIÓN:** Asumimos un hecho puntual como un dogma general en nuestra vida. El error se cometerá siempre.
- ❖ **PERSONALIZACIÓN Y ETIQUETAJE:** Nos achacamos un comportamiento erróneo a una característica de nuestra personalidad invariable “Soy un fracasado” “Soy un inútil”
- ❖ **ERROR DE ADIVINO:** Anticipamos nuestro futuro en base a ese error o fracaso y se genera el fenómeno de la PROFECIA AUTOCUMPLIDA.

1. *Para qué he fracasado? ¿Qué he aprendido de este error?*
2. *¿Qué posibilidades REALES Y OBJETIVAS existen de que vuelva a pasar?*
3. *¿De qué manera puedo reducir el margen de error?*
4. *¿Qué capacidades tengo para actuar de manera adecuada la próxima vez?*

LA FRUSTRACIÓN Y RESILIENCIA

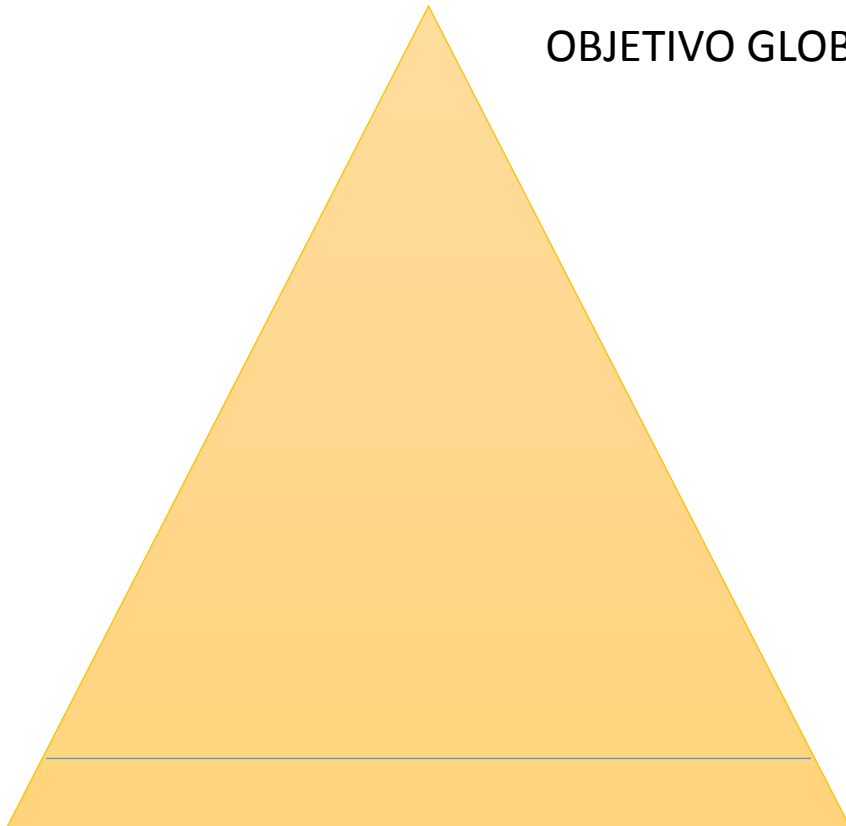
OBJETIVO DEMASIADO ALEJADO DEL MOMENTO PRESENTE = ANSIEDAD POR EL FUTURO

OBJETIVO GLOBAL

CREACIÓN DE OBJETIVOS SMARTER

- ESPECIFICO
- MEDIBLE
- REALISTA
- TEMPORAL
- ECOLÓGICO
- RETADOR

PRIMER SUBOBJETIVO



LA PREOCUPACIÓN

**JUNTO CON EL RESENTIMIENTO, UNA DE LAS EMOCIONES
MÁS INÚTILES**

**SENSACIÓN DE UNA AMENAZA CONSTANTE DE UN
FUTURO INCIERTO Y PELIGROSO**



LA PREOCUPACIÓN

**LA PREOCUPACION
COMO CREENCIA
INCULCADA**

**LA GRAN ALIADA DE
LA EXCUSA, EVITA EL
CAMBIO**

**LA PREOCUPACION
NO ES PLANIFICACIÓN**

**ACCIÓN Y MOVIMIENTO
CONTRA LA PREOCUPACIÓN**

**DEJA DE PREOCUPARTE Y
EMPIEZA A OCUPARTE!!**

DINÁMICA

- 1. ¿Existe algún acontecimiento que te genere preocupación?*
- 2. ¿Tienes poder de influencia o cambio respecto a ese acontecimiento?*
- 3. Si no lo tienes, ¿estás 100% seguro que no lo tienes? Piensa mejor...aunque tengas tan sólo un 1% de influencia, algo puedes hacer...*
¿Sigues sin tenerlo? ¿Para qué te preocupas?
- 4. Si lo tienes, ¿qué puedes hacer para cambiar las circunstancias? CREA UN PLAN DE ACCIÓN Y VE A POR ÉL!*

CONVIÉRTETE EN UN OPTIMISTA INTELIGENTE

HABILIDADES, APTITUDES Y COMPETENCIAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

GOLEMAN, WEISINGER Y MÁS

LA AUTOCONCIENCIA

Se trata de conocerse bien a uno mismo en campos variados:

- Examinar nuestros juicios
- Sintonizar con nuestros sentidos
- Conectar con nuestros sentimientos
- Saber cuáles son nuestras intenciones
- Prestarle atención a nuestros actos

ESPECIAL IMPORTANCIA AL RECONOCIMIENTO DE NUESTRAS VALORACIONES, JUICIOS Y PENSAMIENTOS YA QUE SON ÉSTOS LOS QUE RIGEN NUESTRA VIDA, NUESTRA REALIDAD

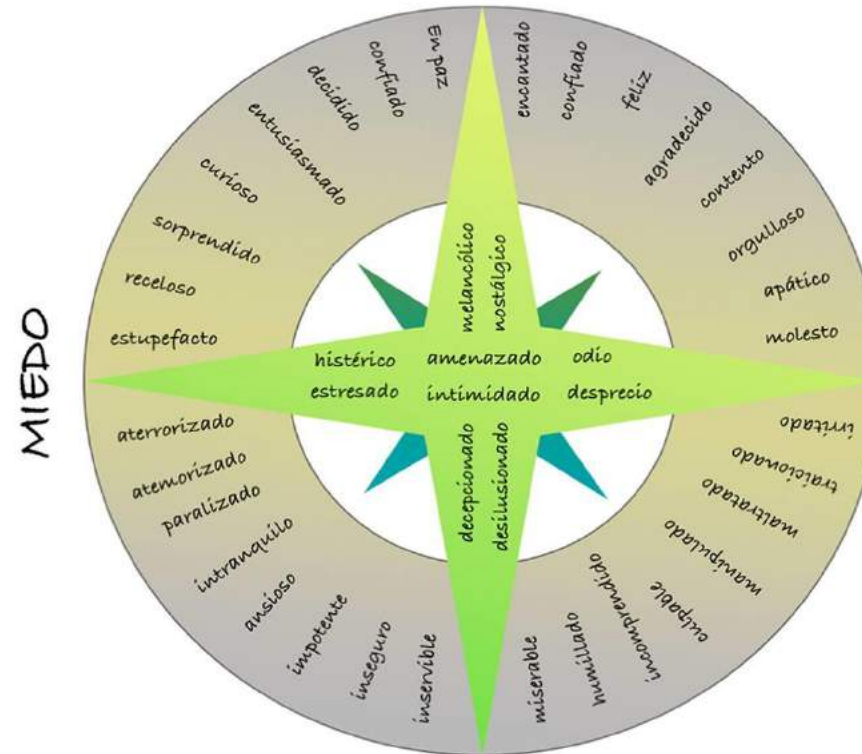
1. CONCIENCIA EMOCIONAL. Conocer nuestras emociones
2. CONCIENCIA DE AUTOVALORACIÓN. Conocer nuestras debilidades y fortalezas
3. AUTOCONFIANZA

MI BRÚJULA EMOCIONAL

CELEBRACIÓN

¿Qué he conseguido o espero conseguir?

ALEGRÍA



BUSQUEDA DE
RECURSOS I
HUIDA

¿Qué está en riesgo?
¿Qué recursos necesito?

RESTAURACIÓN

¿Qué límites han
transgredido?
¿Qué me está atacando?

TRISTEZA

ACEPTACIÓN

¿Qué he perdido o creo que puedo perder?
¿Qué pérdida no he aceptado?

Acciona 

#AgendaAccionate2017

HABILIDADES, APTITUDES Y COMPETENCIAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

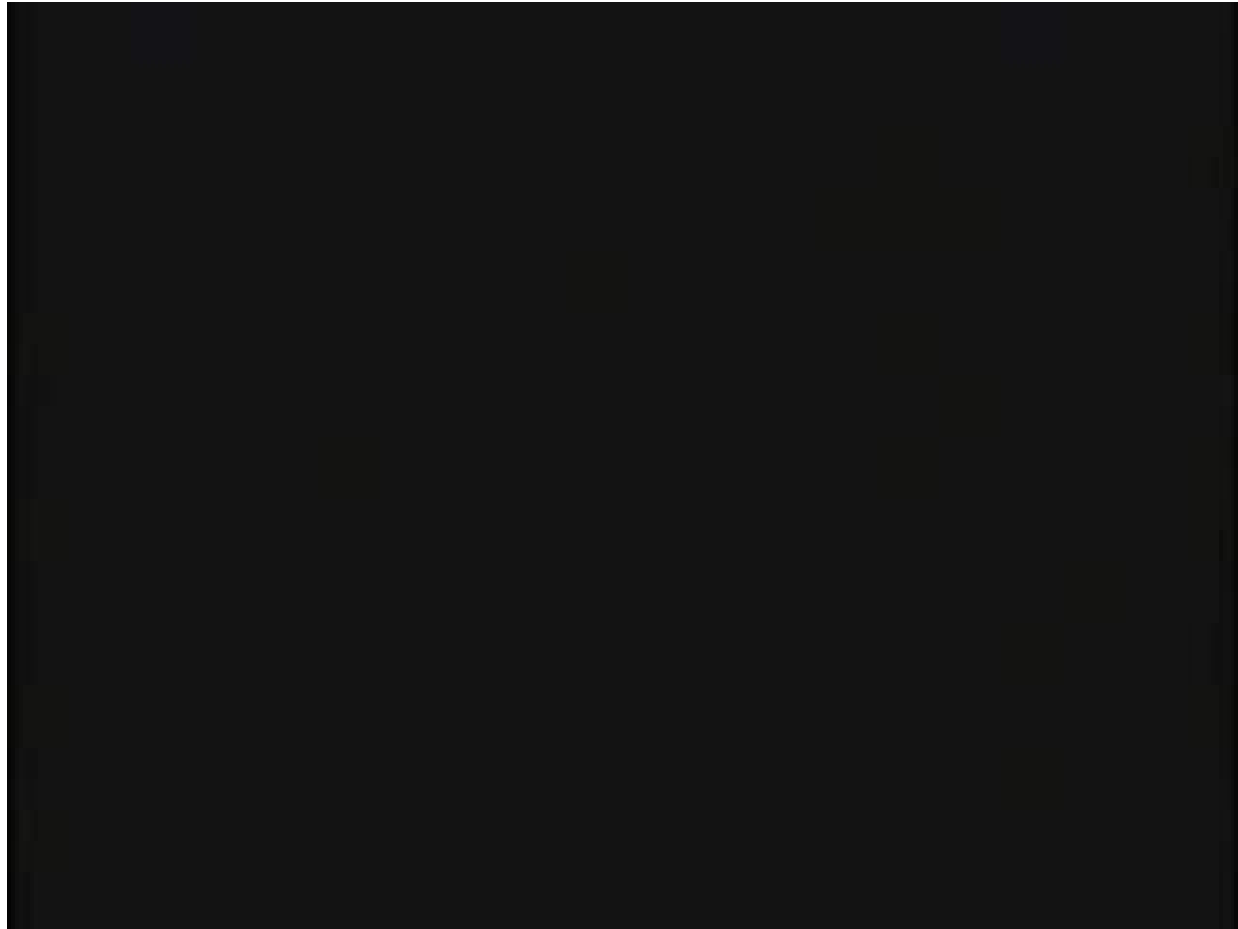
LA AUTOREGULACIÓN

Manejar las emociones que conocemos de manera adaptativa.

AUTORREGULACIÓN DEL CONTROL	REGULACIÓN ANTICIPATORIA	REGULACIÓN EXPLOTARIA
Inmediata regulación emocional: - Disociarse - Supresión emocional, las emociones hay que manifestarlas, hay que hacer algo con ellas, pero no significa que deba ser en el mismo momento que se sientan. - Expresión emocional a través de la risa	Anticipar los posibles desequilibrios emocionales: - Expresión emocional - Evitar el desequilibrio - Adquirir nuevas habilidades - Revaloración de los hechos - Escribir o hablar del suceso angustioso - La risa	Adquirir nuevas habilidades para mantener el equilibrio emocional: - Entretenimiento - Escribir sobre las emociones o hablar sobre ellas - Ejercicios de autoconocimiento emocional

HABILIDADES, APTITUDES Y COMPETENCIAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

LA MOTIVACIÓN



LA MOTIVACIÓN ESTÁ DENTRO DE TI



**DISFRUTA DEL
CAMINO**

**ENCUENTRA
TU “PARA
QUÉ”**

**OBJETIVOS
CONCRETOS Y
ECOLÓGICOS**

LA INTELIGENCIA INTERPERSONAL

Recordemos que la inteligencia emocional abarca tanto la gestión de las propias emociones como la gestión de las de los demás:

➤ Conocimiento de las propias emociones

➤ Capacidad de controlar las emociones

➤ Capacidad de motivarse a uno mismo

➤ Reconocimiento de las emociones ajenas

➤ Control de las relaciones

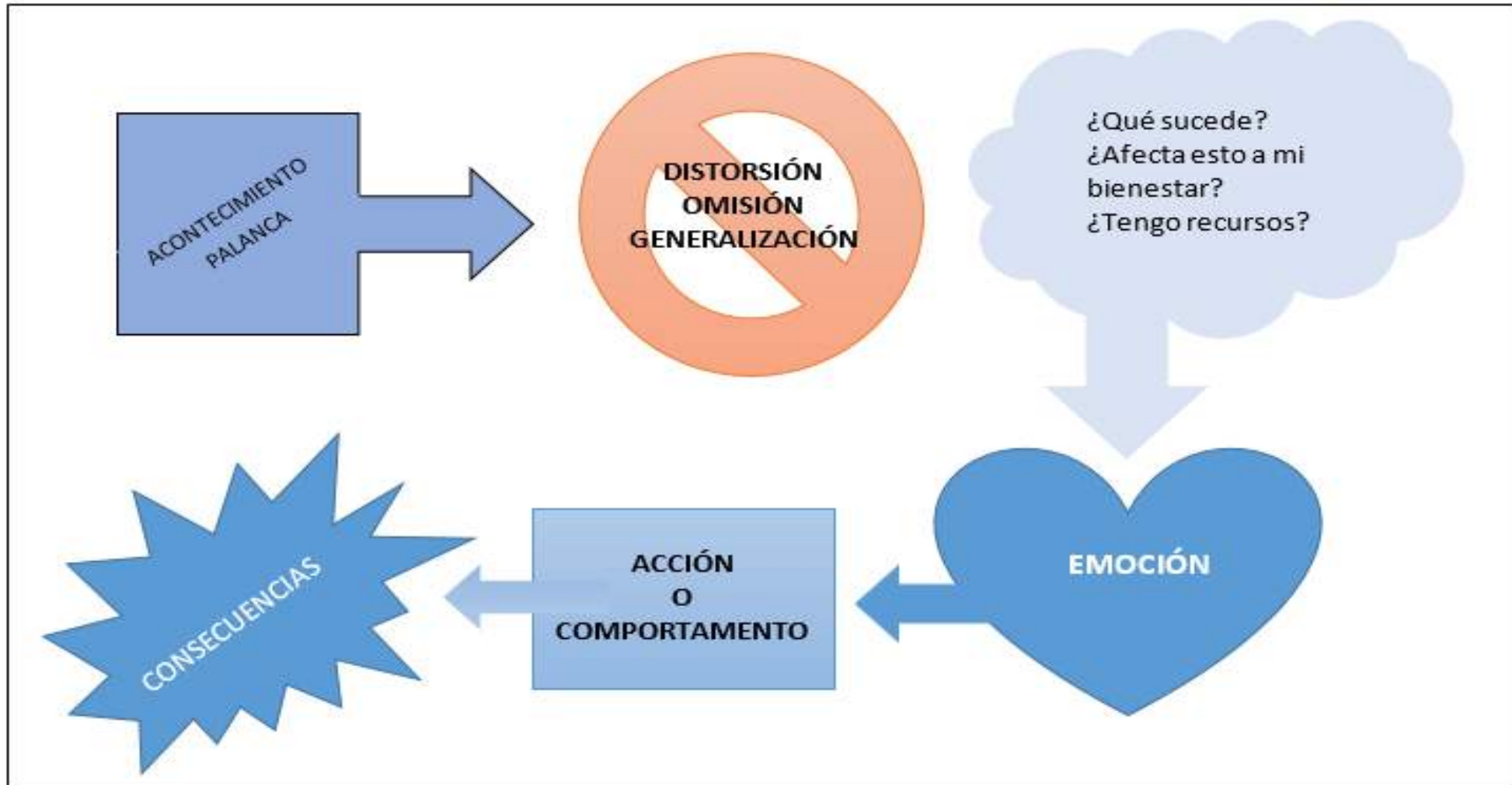
INTELIGENCIA INTRAPERSONAL

INTELIGENCIA INTERPERSONAL

INTELIGENCIA
EMOCIONAL



EL CIRCUITO EMOCIONAL



HISTORIAS DE FRACASADOS

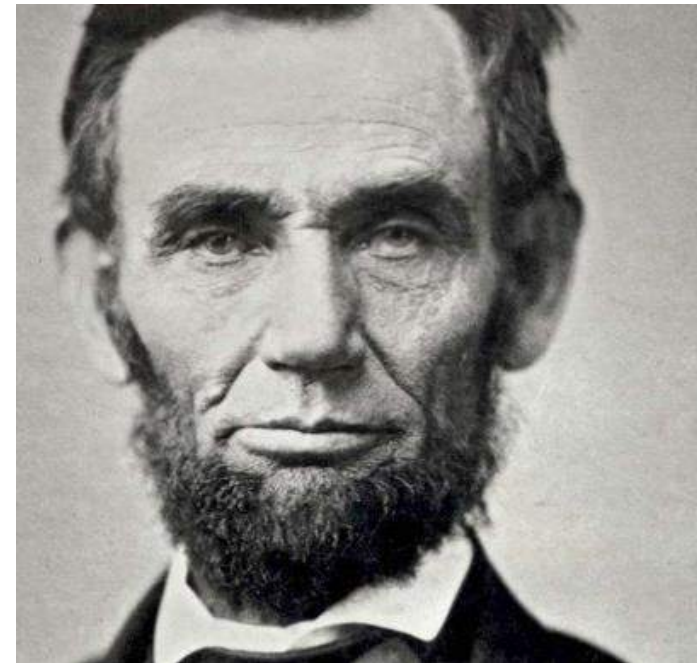
WALT DISNEY

Despedido de un periódico por falta de ideas e imaginación



ABRAHAM LINCOLN

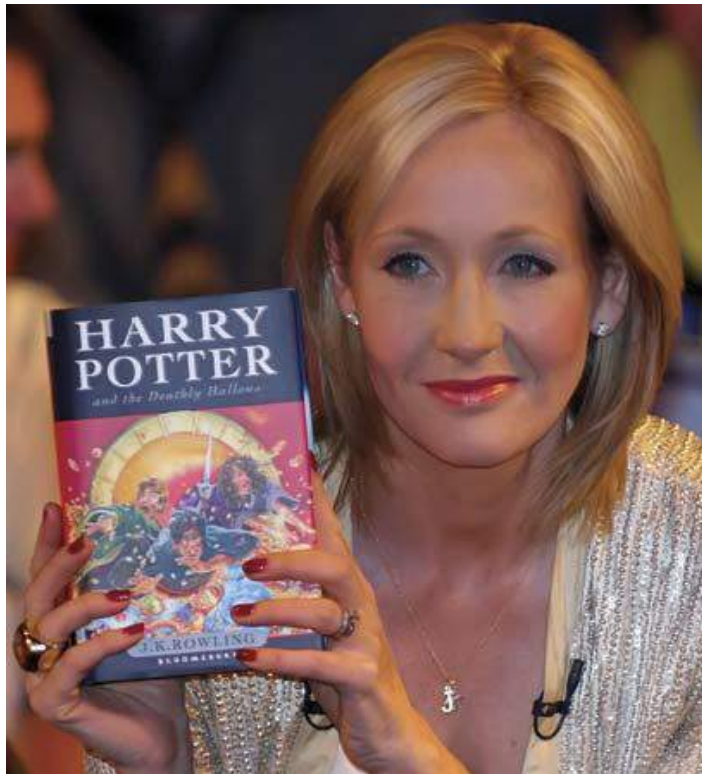
Fracasó en tres negocios y perdió siete veces las campañas electorales



HISTORIAS DE FRACASADOS

J.K. ROWLING

Dívorciada y desempleada, su primera novela de Harry Potter fue rechazada por 12 editoriales



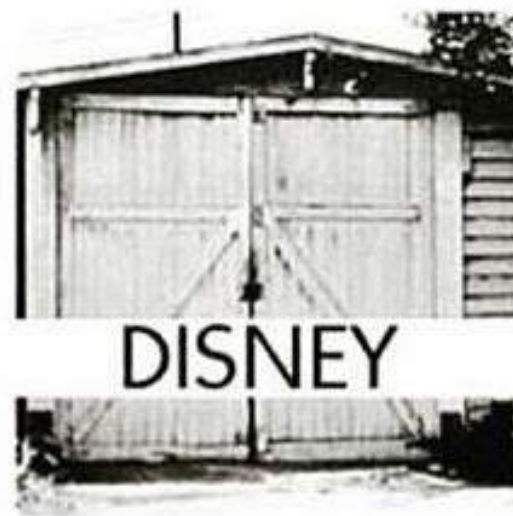
OPRAH WINFREY

Fue despedida de la tele por tener la adecuada imagen





EL PEQUEÑO COMIENZO DE GRANDES SUEÑOS....



EMPRENDER
ES UN
MARAVILLOSO
CAMINO
LLENO DE
AVENTURAS....



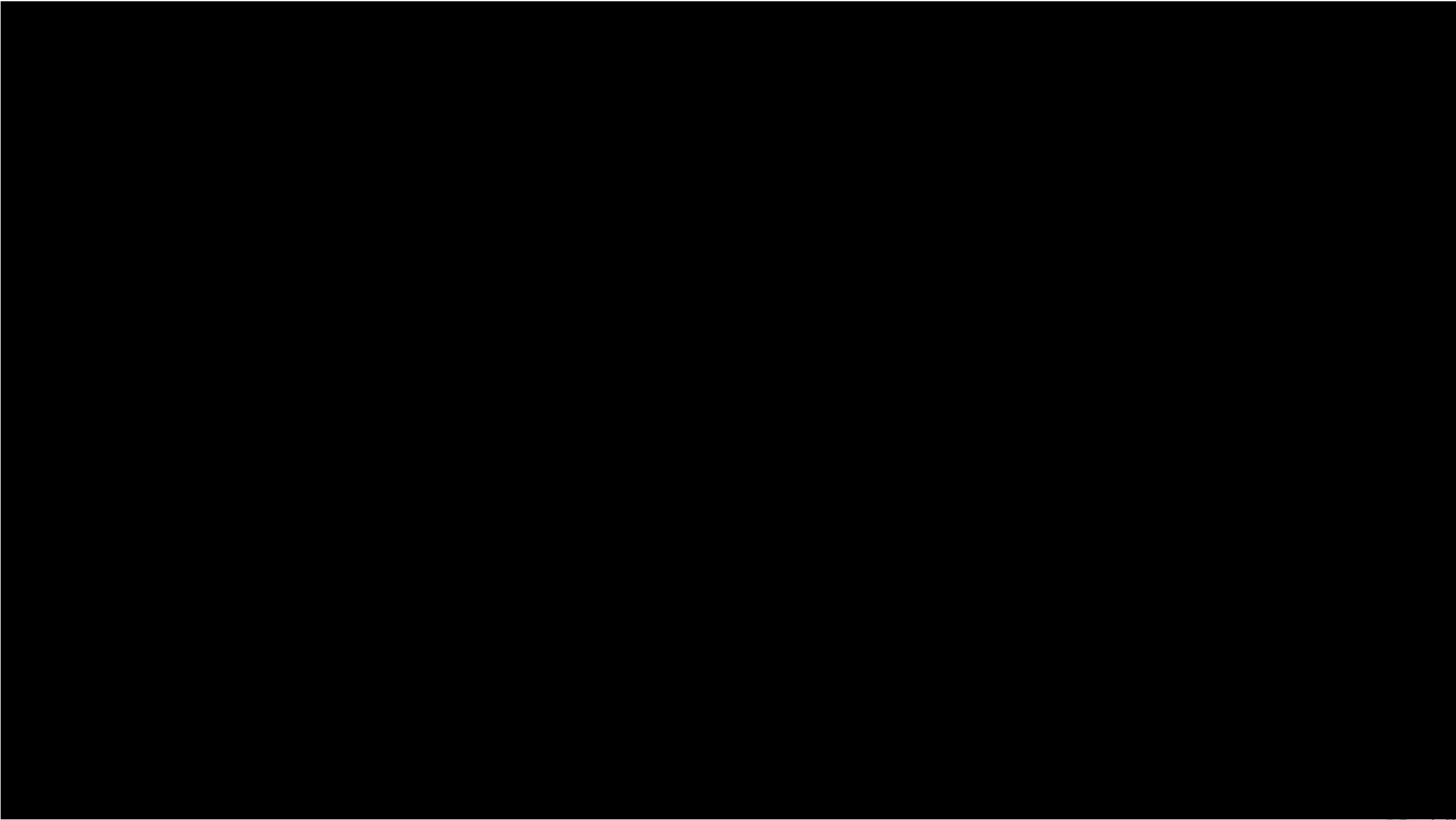
ESTÁS DISPUESTO
A ASUMIR LAS
CONSECUENCIAS?

En serio...
VAS
A
FRACASAR



VOLVERÁS A VOLAR....





FOCUS

PYME Y EMPRENDIMIENTO
Comunitat Valenciana

Alicante, 3 de noviembre de 2016





2006





ALACANT

A circular inset photograph is centered on a solid yellow background. The photograph depicts a meeting between a man and a woman seated at a dark table. The man, on the left, is wearing a light grey blazer over a dark shirt and is gesturing with his hands while speaking. The woman, on the right, is wearing a red patterned shawl over a dark top and is listening attentively. On the table in front of them are several items: three plastic water bottles, some papers, a blue pen, and a red card. The word 'ALACANT' is printed in a bold, dark, sans-serif font across the middle of the circular image.



A group of approximately 20 people, including men and women of various ages, are posed for a group photo. They are standing in front of a large yellow banner that features several logos, including 'FACE' and 'CIP'. The banner also has some text in Spanish, such as 'FACULTAD DE CIENCIAS' and 'INSTITUTO DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS'. The group is arranged in several rows, with some people standing and others slightly crouching or sitting in the front. The background is a light-colored wall with a metal railing. The entire image is framed by a large yellow circle, which is itself set against a solid yellow background.

TEMÀ TIQUES

A group of people, including men and women of various ages, are standing in a line in front of a modern building with a light-colored stone facade. A yellow banner is visible in the background. The image is overlaid with eight text boxes arranged in two rows of four. The top row has dark red boxes with yellow text, and the bottom row has yellow boxes with dark red text.

Sectors
productius i
emergentes

Economia
Social i
Desenvolupament
Sostenible

Emprenedoria i
creixement
empresarial

Europa
Oportunitats

FINANÇAMENT

INTERNACIONA
LITZACIÓ

INNOVACIÓ

IGUALTAT



CONFERÈNCIES



MOSTRA





APP GASTRONÓMICA
Descarga Gratuita - Free Download

**disfruta
y comparte**

I love ñam
GASTRONOMIA 3.0

DIRECTORIO RESTAURANTES
GUIA DE RESTAURANTES
EVENTOS GASTRONÓMICOS
CANALES GASTRONÓMICOS

Google Play

NO RAY

FOCUS

INNOVA PYME
Comunitat Valenciana

Valencia, 4 de noviembre de 2015

Palau de la Música i Congressos de València
Centro de Turismo de Valencia - Euro
Sala de Cultura de Cajamurcia

www.focusinnovapyme.com

PRE MIS



PREMIOS FOCUS INNOVA 2015

FOCUS

INNOVA PYME
Comunitat Valenciana

Valencia, 4 de noviembre de 2015

Palau de la Música i Congressos de València
Centro de Turismo de Valencia- CdT
Sala de Cultura de Cajamar

www.focusinnovapyme.es

PATROCINADORES:



PLE NARI





Hervé Falciani



Roberta Dall'Olio



Adolfo Utor



José Carlos Díez



José De Eusebio



Banda Sinfónica Municipal de Alicante





**UBICA
CIÓ**





DATA



**DIJOURS
3 NOV**

FOCUS

PYME Y EMPRENDIMIENTO
Comunitat Valenciana

Alicante, 3 de noviembre de 2016

