



BIENESTAR EMPRESARIAL



Inteligencia emocional en la toma de decisiones

Erandeni Hernández Carbajal
Directora General de DRHEM





“La felicidad no es la ausencia de problemas, es la capacidad de tratar con ellos.”



Las emociones...

Nos impulsan a actuar
para conseguir nuestros
deseos y satisfacer
nuestras necesidades.



MATEA



MIEDO



AFECTO



TRISTEZA

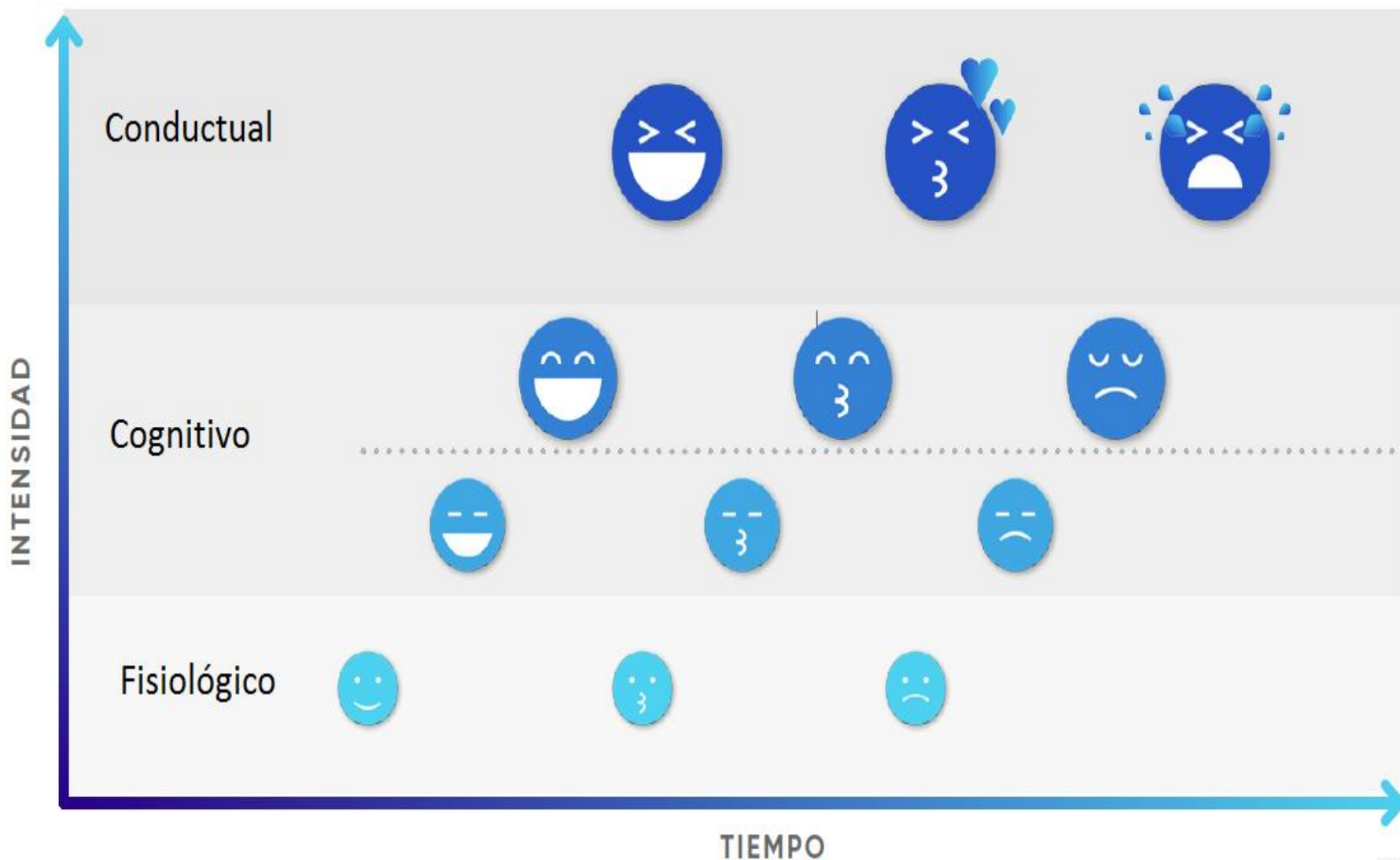


ENOJO



ALEGRIA

EXPRESIVIDAD EMOCIONAL





**y en este video les voy a enseñar la
técnica Meditación En Un Minuto**

Las emociones sirven para...



ADAPTARSE

Facilita el ajuste al medio.

MOTIVARSE

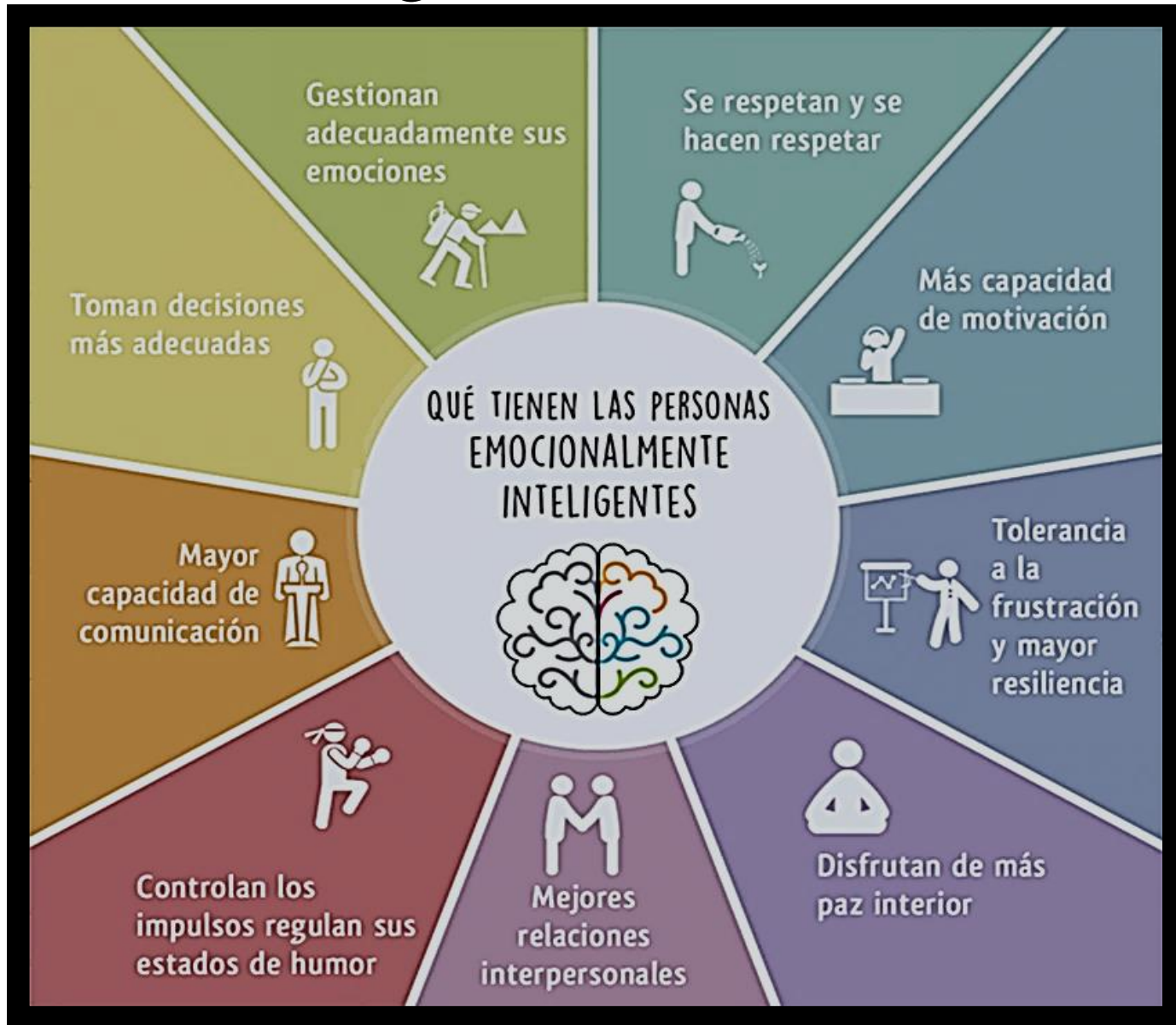
Potencia y dirige la conducta.



COMUNICARSE

Intra e inter personal.

Inteligencia emocional



Toma de Decisiones

- “Nunca cortes un árbol en el invierno. Nunca tomes una decisión negativa en los momentos bajos. Nunca tomes tus decisiones más importantes cuando estas de mal humor. Espera. Se paciente. La tormenta pasará. La primavera llegará.”

Robert H. Schuller



