

***Negocios sin Estrés:
Inteligencia
Emocional para
Tomar Mejores
Decisiones***

CANTIDAD DE HORAS: 3 HORAS MODALIDAD PRESENCIAL

Dirigido a: Empresarios y comerciantes de centros comerciales

Modalidad: Presencial

Objetivo general:

Brindar herramientas prácticas de inteligencia emocional para tomar mejores decisiones, reducir el estrés cotidiano y liderar con mayor claridad en contextos comerciales.

Estructura del Programa

TEMAS

- ¿Qué es una emoción? ¿Y por qué nos impacta en el negocio?
- Cómo se genera una emoción: estímulo – interpretación – emoción – acción.
- Impacto del estrés emocional en las decisiones diarias.
- Actividad práctica: Analizar una situación típica de tensión comercial y su impacto emocional.
- ¿Qué es la inteligencia emocional y por qué es clave en el comercio?
- El líder emocional: cómo gestionar primero mi estado para poder liderar a otros.
- Técnicas rápidas de autorregulación: respiración consciente, cambio de foco, anclaje sensorial.

- **Ejercicio práctico: Autoevaluación de mi estado emocional habitual como comerciante o empresario.**
- **El rol de las creencias en nuestras decisiones.**
- **¿Qué te decís cuando algo sale mal? ¿Te potencia o te limita?**
- **Reestructuración de creencias: cómo desafiar los pensamientos automáticos.**
- **Actividad: Detectá una creencia limitante que te frena en tu negocio.**

- **El contagio emocional: cómo afecta al clima laboral y a las ventas.**
- **Cómo responder en vez de reaccionar frente a clientes difíciles o empleados desmotivados.**
- **Herramientas de comunicación emocionalmente inteligente: validación y empatía.**
- **Mini role-play: resolviendo una situación incómoda desde la inteligencia emocional.**
- **Cuadro de gestión emocional: Reconozco, interpreto, valido, actúo.**
- **Construcción de una rutina diaria de autoliderazgo emocional.**
- **Actividad final: Diseñá tu estrategia personal para tomar decisiones con más calma y claridad.**