

# Manum Personal Excellence Model®



# Descripción del Modelo



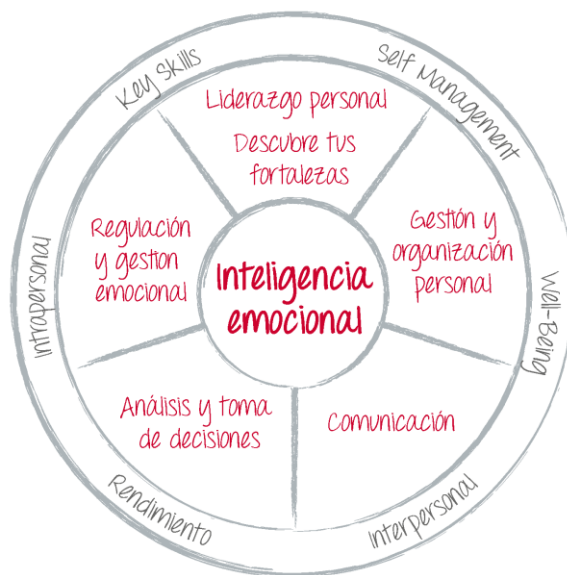
Desde la aparición del libro de Daniel Goleman "EQ-Inteligencia emocional" en el año 1995, se ha desarrollado ampliamente este concepto en la ciencia del Management. Si ya antes se intuía su necesidad, actualmente es una de las referencias fundamentales para el buen gobierno de las organizaciones, a través de la capacitación de sus profesionales.

Es imposible imaginar a un buen profesional hoy sin esas capacidades emocionales que pueda rendir e impactar positivamente sobre el rendimiento y sus compañeros de trabajo. Especial importancia se debe dar a los líderes cuyo nivel de exigencia sobre estos aspectos es superior, a través del ejemplo y referencia de sus conductas.

Manum dispone de metodologías y métricas fiables para el desarrollo de competencias emocionales que garantizan la consecución de resultados superiores en los líderes y cualquier profesional de una organización.

El **Manum Personal Excellence Model®** es un programa basado en el modelo de **Inteligencia Emocional de MHS (EQ-i)** que pretende optimizar la dimensión interna e interpersonal de un profesional. A través de una base sólida de modelos, guías y herramientas proponemos un camino para la mejora individual. Se ofrece un itinerario de transformación que contribuye a que se pueda llevar a cabo un proceso de cambio personal efectivo, aumente el compromiso y se logre un impacto positivo en la organización.

## MANUM PERSONAL EXCELLENCE MODEL



## A QUIÉN VA DIRIGIDO

Los diferentes módulos del **Manum Personal Excellence Model®** van dirigidos a los líderes y profesionales de una organización que quieran convertirse en emocionalmente inteligente, gracias al desarrollo de las capacidades socio-emocionales, impactando positivamente en la cultura y resultados del negocio.



## Módulo 1: **Liderazgo personal**

### OBJETIVO:

- Sensibilizarse de la importancia de las actitudes y emociones para el éxito en el entorno competitivo actual.
- Aprender a conocerse y gestionarse a sí mismo, diseñando un Plan Estratégico Personal que ayude a potenciar las propias fortalezas y a superar las propias áreas de mejora.

### CONTENIDOS:

- Retos del Profesional hoy: el cambio como oportunidad.
- La inteligencia y las emociones: motor y combustible de nuestros resultados.
- La calidad personal y el desarrollo de competencias emocionales de éxito.
- Autoconocimiento, Autorrealización y Autoconciencia Emocional.
- Éxito, fama y felicidad: Reflexiones e ideas principales para crear mi Plan Estratégico Personal: tomando el compromiso por la mejora continua.

**DURACIÓN:** 2 Días.

## Módulo 2: **Regulación y autogestión emocional**

### OBJETIVO:

- Aprender a gestionar y canalizar las emociones en la dirección adecuada para generar un clima positivo alrededor y mejorar el rendimiento y satisfacción personal.

### CONTENIDOS:

- Expresión emocional.
- Las emociones auténticas, prohibidas y parásitas.
- La asertividad como capacidad socio-emocional básica.
- Independencia emocional o cómo gestionamos efectivamente.
- Cómo eliminar emociones negativas.
- Las 5 prácticas de la gestión emocional eficaz.

**DURACIÓN:** 1,5 Días

## Módulo 3: **Gestión y organización Personal**

### OBJETIVO:

- Enfocar la energía y la propia actividad en aquello que es realmente importante y con sentido, garantizando la máxima satisfacción y productividad personal.

### CONTENIDOS:

- La actitud válida para gestionar el rol personal y profesional.
- Mis metas personales: cómo fijarlos y gestionarlos.
- Estableciendo prioridades.
- Planificando y Programando para ser más efectivo y aumentar el rendimiento.
- Minimizando y eliminando los obstáculos hacia mis propósitos.
- Luchando contra los ladrones del tiempo.

**DURACIÓN:** 1,5 Días

## MÓDULO 4: **Comunicación**

### OBJETIVO:

- Dominar el mundo relacional con los demás a través del óptimo uso de la comunicación afectiva.

### CONTENIDOS:

- La Inteligencia Social: Origen y vínculo con la Inteligencia Emocional.
- Los tres Mundos Relacionales.
- Claves de la comunicación afectiva.
- La gestión relacional y la Cuenta bancaria emocional.
- La empatía y la escucha como habilidades clave para entenderse a uno mismo y a los demás.
- ¿Qué es el Networking? El círculo virtuoso de la gestión excelente de contactos.
- Redes Sociales on-line: ventajas y desventajas y cómo gestionarlos para tener resultados.

## Módulo 5: **Análisis y Toma de decisiones**

### OBJETIVO:

- Aprender a tomar decisiones óptimas en aquellos entornos en los que estén implicadas las emociones y la alta presión y exigencia.

### CONTENIDOS:

- La importancia de las emociones en la Toma de Decisiones.
- Motivación y Toma de Decisiones.
- Emoción vs. Intuición vs. Racionalidad.
- El proceso de Toma de Decisiones: etapas y cómo gestionarlos.
- Técnicas y Herramientas prácticas para la Toma de Decisiones.