



“LA FELICIDAD COMO MODELO DE NEGOCIO”



XII CONGRESO FETEIA
ALGECIRAS 2022 29-30 SEPT / 1-2 OCT
¿El comercio internacional, en peligro?

CAROLINA COLLADO



Lda. ADE

Coach Personal y Ejecutiva
Acreditada por ICF

Programacion Neurolinguistica
Experta Inteligencia Emocional
Crecimiento y Liderazgo personal



CONTENIDOS

- **DE LA ACEPTACION A LA RESILICIENCIA**
- **IMPERANTE NECESIDAD DE ADAPTACION DE LAS EMPRESAS: DOBLE RETO**
- **¿MOTIVACION O INSPIRACION?**
- **LA FELICIDAD NO ES UNA MODA, ES UNA NECESIDAD**
- **METODOLOGIA DEL BIENESTAR: NEUROCIENCIA AL SERVICIO DE LA PRODUCTIVIDAD**
- **CONCLUSIONES Y PLAN DE ACCION**



RESILIENCIA





ADAPTACION ENTORNO VUCA

FELICIDAD DE LOS TRABAJADORES

¿CÓMO?

LA FELICIDAD CÓMO MODELO DE COMPORTAMIENTO

La felicidad personal y el bienestar corporativo están intrínsecamente unidos y son necesarios para alcanzar niveles de desarrollo superiores en las empresas y organizaciones.

**“UN FUTURO CAMBIANTE REQUIERE
EVOLUCIONAR LOS COMPORTAMIENTOS”**





CAMBIO DE PARADIGMA

“Cuando se optimiza el entorno emocional de una compañía, el talento se alinea con el compromiso”

“El talento no se fuga de un entorno donde se siente valorado”

m MAHOU
SANMIGUEL

Google

L'ORÉAL
PARIS

Virgin

Telefonica


MERCADONA
SUPERMERCADOS DE CONFIANZA

¿MOTIVACIÓN O INSPIRACIÓN?





**LA FELICIDAD NO ES UNA MODA,
ES UNA NECESIDAD.**



RAZONES PARA CONVERTIR LA FELICIDAD EN UN MODELO DE NEGOCIO

**INCREMENTA LOS NIVELES DE COMPROMISO Y MEJORA LA
PRODUCTIVIDAD**

REDUCE LOS NIVELES DE ABSENTISMO Y ROTACION EN LA EMPRESA

EVITA EL BURN-OUT

MINIMIZA LOS TIEMPOS IMPRODUCTIVOS



G = L + F
GEFE LÍDER FELICIDAD

GEFES
GESTORES DE FELICIDAD





Sentirse Feliz en el trabajo no solo trae beneficios para la salud de los trabajadores, sino para la productividad de las organizaciones.

Porque todos podemos convertirnos en GEFES, Gestores de nuestra propia

Felicidad:

AUTOLIDERAZGO

METODOLOGÍA DEL BIENESTAR: AUTOLIDERAZGO



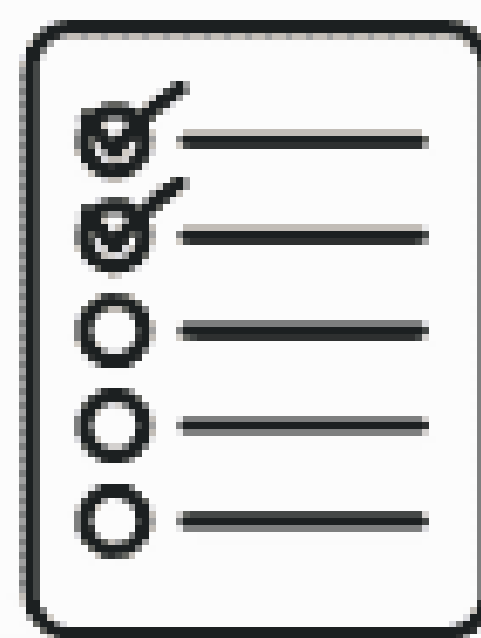
Autoliderazgo

CARACTERÍSTICAS



Automotivación

La capacidad para superar retos de manera consciente



Autonomía

La habilidad de tomar decisiones con criterio propio y responsabilidad



Autogestión

La capacidad de lidiar con las propias emociones y acciones

Habilidades necesarias para ser

UN BUEN LÍDER

**Saber
comunicar**



**Creatividad
e innovación**



**Inteligencia
emocional**



**Mantener el
compromiso**



**Trabajo en
equipo**



**Capacidad
de gestión**



**Resiliencia
y adaptación**



**Inspirar y
ser referente**



F.A.Q.

- **¿Cómo inicio mi autoliderazgo?**
- **¿Cómo se aplica el autoliderazgo?**
- **¿Qué relación tiene el autoliderazgo con la autoestima?**

The image features a close-up of two hands held palm-up against a light wooden background. The left hand holds a white paper cutout of a human brain with blue outlines. The right hand holds a white paper heart. Above the hands, a large teal checkmark is enclosed in a teal circle. The text is centered over the hands.

¿Es la Inteligencia Emocional la clave del Éxito?

“INVESTIGACIONES A LARGO PLAZO HAN DEMOSTRADO QUE CASI EL **80%** DEL ÉXITO PERSONAL Y PROFESIONAL DEPENDE DE LA **INTELIGENCIA EMOCIONAL** Y SOLO UN **20%** DEL COCIENTE INTELLECTUAL”

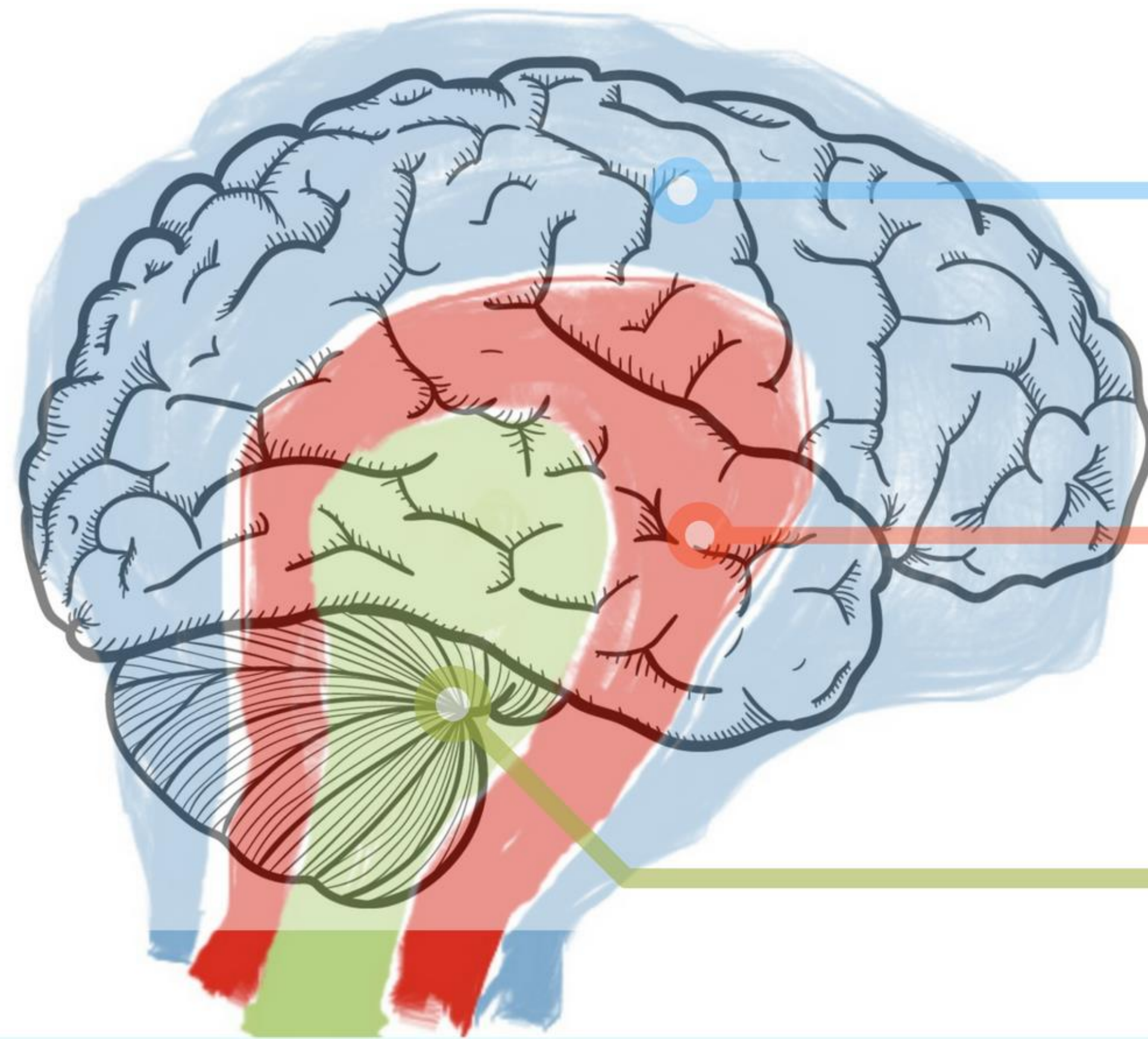
Daniel Goleman (1995)

PENSAMIENTO



EMOCION

CONDUCTA



CEREBRO
HUMANO

Lenguaje
Memoria operativa
Lectoescritura
Razonamiento abstracto

CEREBRO
EMOCIONAL

Motivación
Cooperar
Estrés
Emociones

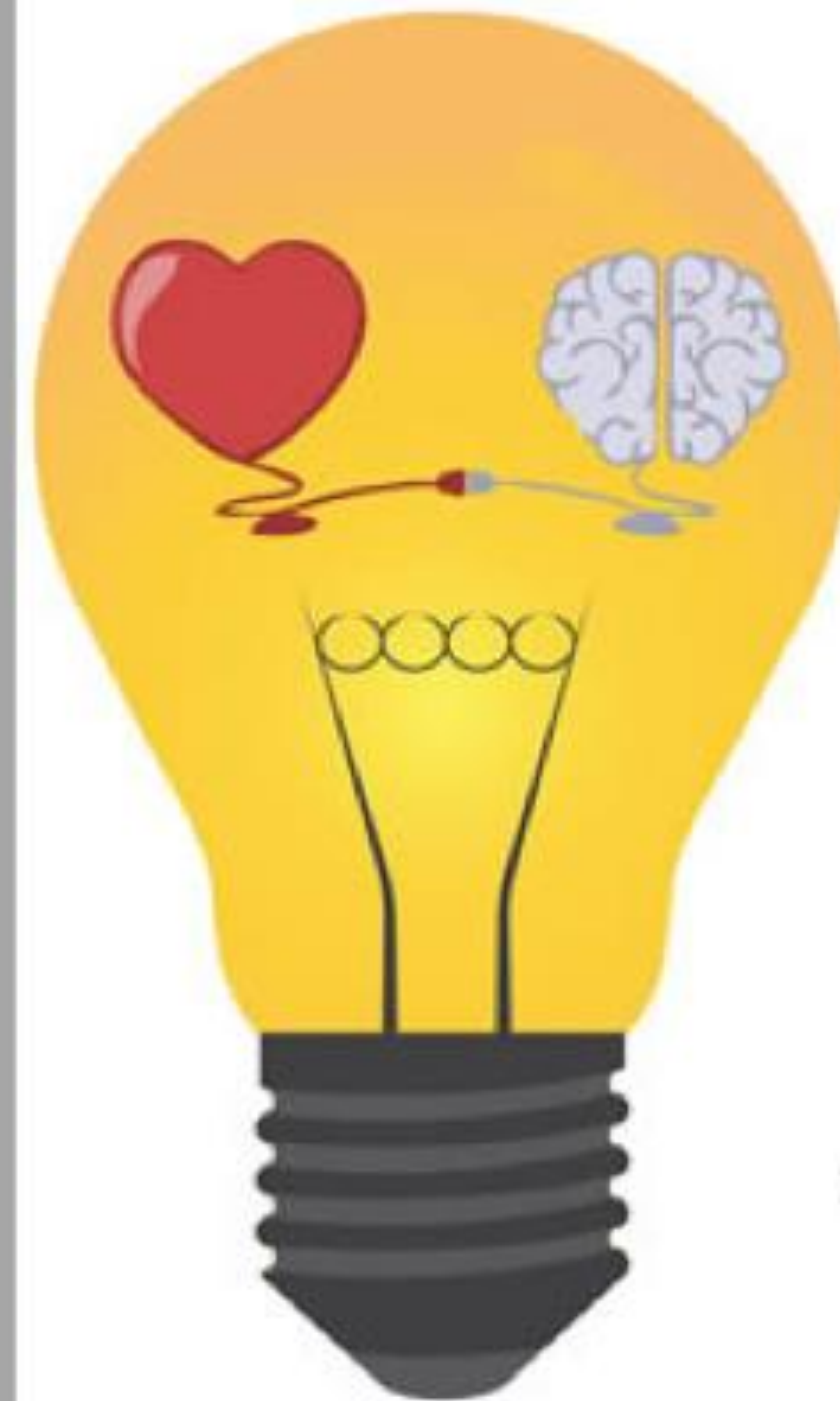
CEREBRO
REPTILIANO

Ciclos de atención
Sueño
Actividad física

¿SECUESTRO EMOCIONAL?

¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Las 5 claves de la Inteligencia Emocional



1

AUTO-CONCIENCIA

Ser conscientes de lo que sentimos y de cómo nos afecta.

2

AUTO-REGULACIÓN

Capacidad de manejar las emociones propias.

3

AUTO-MOTIVACIÓN

A través de la focalización en nuestras metas y no en las dificultades.

4

EMPATÍA

Saber ponernos en el lugar de las otras personas.

5

HABILIDAD SOCIAL

Capacidad de comunicación estableciendo relaciones amigables.

CÓMO HACKEAR LAS HORMONAS DE FELICIDAD

Dopamina

Mejora las respuestas mentales, motoras y emocionales.

- 🎵 Escucha música
- 🍎 Come una fruta
- 😴 Echate la siesta

- ❄️ Ducha fría
- 😊 Sonríe
- 💃 Baila

Endorfinas

Analgésico natural del cuerpo. Reduce el estrés y causa placer.

- 🗣️ Oye monólogo
- 🌸 Huele flores
- 🏃 Sal a correr

- 🧘 Haz Yoga
- 🧘 Medita
- 🏃 Salta 10 veces

Oxitocina

La hormona del amor mejora relaciones de pareja y sexuales.

- 🍫 Cacao 99%
- 🐾 Toca mascota
- 👤 Practica sexo

- 🤗 Da un abrazo
- ➕ Piensa en +
- 🍳 Prepara cena

Serotonina

Regula el apetito, el estado de ánimo y patrones de sueño.

- ☀️ Toma el sol 10'
- 🙏 Agradece
- 🗣️ Habla de algo

- 💧 Bebe agua
- 📷 Mira fotos
- 🌊 Nada en mar

**¿QUE HACEN LAS PERSONAS
FELICES?**



HÁBITOS DE GENTE CON INTELIGENCIA EMOCIONAL



Concentrada en lo positivo



Rodeada de gente cálida



Se conecta y solucionan



Buscan ser más felices



Se educan firmemente



Resuelven los aprietos sin ira



Capaces de poner límites



Pensar y mirar hacia delante



Aprenden de sus errores

CONCLUSIONES

**HABILIDADES DE I.E. PARA ADAPTARNOS:
RESILIENCIA**

MOTIVACION + INSPIRACION

AUTOCONOCIMIENTO → AUTOLIDERAZGO

FELICIDAD: RESPONSABILIDAD PERSONAL

MUCHAS GRACIAS!

