



«Liderar nuestras vidas de una forma emocionalmente inteligente, significa utilizar la información y la energía que nos aportan nuestras emociones de una forma eficiente. Cuando somos capaces de reconocer, aceptar y canalizar nuestras emociones, somos capaces de tomar decisiones que nos ayudan a conseguir nuestro bienestar y el de los demás».

Olga Cañizares ha dedicado gran parte de su trayectoria profesional a crear consciencia sobre la importancia de la inteligencia emocional en la vida personal y profesional de las personas. Su foco está en ayudar a personas y organizaciones a generar bienestar, sostenibilidad y valor, pudiendo diseñar y adaptar sus conferencias a los intereses de cada empresa.

Conferencias

INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA ESTOS TIEMPOS

Antes se pensaba que tener un elevado CI era una condición suficiente que garantizar el éxito en la vida, sin embargo, en los últimos años y gracias a las aportaciones de la neurociencia hemos podido modificar algunas de estas conclusiones admitidas de forma convencional. Howard Gardner de la Universidad de Harvard desarrolló su teoría sobre las Inteligencias Múltiples que cambió la concepción de Inteligencia. Hoy sabemos que es necesario mucho más que un CI elevado para tomar buenas decisiones, solucionar los problemas provocados por nuestras emociones y de la relación con las personas de nuestro entorno.

Para ello es necesario desarrollar una serie de habilidades de la Inteligencia Emocional que pretenden poner de acuerdo cabeza y corazón, o lo que es lo mismo cerebro y emociones, integrar lo racional, los comportamientos y la emocionalidad.

El modelo de desarrollo propuesto por D. Goleman y R. Boyartzis nos ofrece los caminos y las bases conceptuales de la Inteligencia Emocional que nos ayudarán a conseguir el éxito personal y profesional.

En esta conferencia hablaremos de:

- La conciencia de uno mismo: que sé sobre mí y cómo lo utilizo.
- La gestión emocional: cómo reconozco, acepto y regulo mis respuestas emocionales
- La automotivación: para conseguir los objetivos que nos proponemos.
- La comunicación eficaz: conmigo y con los demás
- La gestión de las relaciones: como generar relaciones saludables

LIDERAR CON INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL SIGLO XXI

Cursiva

«Un director de orquesta no toca ningún instrumento, pero tiene que ser capaz de sacar lo mejor de los músicos para que suenen los suyos en armonía y equilibrio» Andris Nelsons

En el entorno actual, altamente competitivo y cambiante, los líderes deben actuar como agentes de cambio, ejerciendo un liderazgo compartido. El éxito de cualquier organización depende en gran medida de quienes la lideran, de su capacidad de crear el futuro intuyendo los cambios, de predecir las amenazas y cómo enfrentarse a ellas, y lo más importante, cómo lograr que las personas que la integran estén preparadas para responder a las continuas demandas de actualización, innovación y adaptación que exigen en cada momento las circunstancias.

El líder emocionalmente inteligente debe ejercer su liderazgo en acciones pequeñas, concretas, cotidianas. Ya no es momento de frustraciones, resentimientos ni comportamientos iracundos. El líder de hoy debe ser capaz de generar emociones positivas cultivando la consciencia, la esperanza y la compasión.

Para ello debe ser capaz de reconocer, aceptar y canalizar sus emociones y las de otros con una mirada sistémica que le permita conseguir lo mejor de las personas y la sostenibilidad de sus organizaciones.

En esta conferencia hablaremos de:

- Nuevo paradigma
- Conectividad y comunicación
- Mirada sistémica
- Inteligencia emocional
- Conciencia Social

BIENESTAR CORPORATIVO

«La riqueza de las empresas depende de la salud de los trabajadores.» Maria Neira

La experiencia nos muestra el estrecho vínculo existente entre Bienestar Corporativo y el Desempeño productivo.

Las empresas ya están en la obligación de conocer las necesidades de sus empleados si quieren lograr bienestar y sostenibilidad. Unas buenas condiciones laborales para las personas influyen directamente en su felicidad, por lo que, de forma natural, se transforma indirectamente en beneficios para la empresa.

El Bienestar Corporativo debe formar parte de la visión estratégica de la empresa. Es necesario dotar a los mángers de competencias emocionales y relacionales específicas para permitirles ayudar a sus plantillas a afrontar cualquier situación normal o excepcional, para cuidar el espíritu de los equipos y sistemas, para preservar el equilibrio entre vida personal y profesional y a gestionar a los equipos en remoto, que ya se ha convertido en una nueva normalidad.

La OMS, el Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social, AENOR, la Red Europea de Promoción de la Salud en el Trabajo, la Declaración de Luxemburgo se hacen eco y respaldan en sus informes modelos para el desarrollo de una empresa saludable.

En esta conferencia hablaremos de:

- Qué es y para qué sirve el Bienestar Corporativo
- A quién beneficia

- Como se implementa un programa de Bienestar Corporativo
- Modelos
- Indicadores básicos

Biografía

Olga Cañizares es coach, formadora, escritora y conferenciante especializada en inteligencia emocional con más de 10 años de experiencia como coach ejecutiva y personal, practitioner PNL y más recientemente como experta en inteligencia espiritual.

Ayuda a profesionales y a equipos de trabajo, a través de la IE y del coaching, a desarrollar las habilidades de un nuevo paradigma de líder: el LÍDER CONSCIENTE que conecta genuinamente con su gente e inspira en ella un compromiso interno auténtico que multiplica tanto sus resultados como el bienestar y la satisfacción en su organización. Y que ayuda a descubrir cuál es la verdadera causa de que una iniciativa corporativa fracase, de un liderazgo desalentador, de que una persona o un equipo prometedores no logren los resultados esperados, o de que no funcione un proyecto aparentemente bien diseñado por un departamento. Cuando no tiene sentido que algo haya salido mal, te ayuda a buscar los factores subyacentes e imperceptibles que han generado el conflicto o el problema. Lo que ocurre de forma soterrada suele ser más importante que lo que sucede en la superficie.

Olga Cañizares es Co-Directora en el posgrado de Inteligencia Emocional en la Universidad Internacional de la Rioja y ha colaborado con muchas empresas como Endesa, Sanitas, Correos, Ayto.Las Rozas y Hospital Can Mises, entre otras.

Ha escrito tres libros relacionados con la Inteligencia Emocional: *Hazte Experto en Inteligencia Emocional* (2015), *Quiero aprender a conocerme* (2017), *Voy a Ser Asertiva* (Conecta, 2020).

Voy a ser asertiva

Manual práctico que expone las competencias básicas para desarrollar la autoestima y la asertividad femeninas.

¿Qué es necesario para que las mujeres (tú, yo, nosotras) nos sintamos completamente seguras, confiadas, capaces e independientes? Quizás nos han enseñado a comportarnos de manera sumisa o al contrario, hemos tenido que aprender a ser agresivas para abrirnos camino en la vida... Sea como sea, en cualquier momento podemos reaprender actitudes, pensamientos y conductas asertivas que nos lleven a sentirnos plenas.

Una no nace más o menos asertiva. Se trata de pensamientos y conductas que se aprenden. Pero ¿cómo? Te proponemos iniciar un

Cursiva

camino en el que, con la ayuda de las competencias de la inteligencia emocional, podrás conocerte mejor y gustarte de verdad al mismo tiempo que aceptas todo aquello que no te satisface, aprendes a diferenciarte de los demás y a comunicarte con el resto desde tu independencia y respeto teniendo criterios claros y poder así, finalmente, actuar asertivamente.