




*Creo  
Resultados*



*Gestión emocional  
para el empoderamiento*

Este programa ha sido diseñado para desarrollar habilidades emocionales que, en la vida y en el trabajo, facilitan el equilibrio personal, el desarrollo del potencial y el talento, y la conexión entre las personas para construir relaciones sanas y productivas.

### Beneficios:

- Reconocimiento y comprensión de las emociones propias y ajenas
- Equilibrio emocional
- Motivación y entusiasmo
- Autoliderazgo
- Relaciones sanas y constructivas
- Buen clima laboral
- Consecución de resultados

### Metodología:

Para la consecución de los objetivos se utilizan principalmente dinámicas de coaching, de ejecución individual o grupal, para:

- experimentar en primera persona
- tomar consciencia
- adquirir nuevas perspectiva
- encontrar una forma propia de conseguir resultados

Se aplican principios de Programación Neuro Lingüística (PNL) y se facilitan conceptos y herramientas.

### Diseño:

El programa, de 4 horas de duración, se desarrolla, para profesionales independientes, en un grupo mixto, o para equipos:

- Opción PRESENCIAL: En la sede de MQM (Torrejón de Ardoz) – Sesión de 4 h.
- Opción VIRTUAL: En directo, online, a través de zoom – 2 sesiones de 2 h.
- En tu empresa – Ajustado a las necesidades de cada empresa

## Contenidos del programa:

- Consciencia emocional
- El mensaje de las emociones
- Reconocimiento del miedo, la ira y la tristeza
- Distorsiones del pensamiento
- Creencias y valores
- Gestión emocional orientada a los resultados

Alma Mater: *Ana Soto*



Consultora de marketing estratégico, coach CRevolucionaria para ejecutivos y equipos e impulsora del progreso en las organizaciones.

Docente y conferenciante.

Consultor homologado por la EOI en estrategia, marketing y recursos humanos.

Máster en Ciencias, Máster en Coaching, Practitioner en Programación Neurolingüística (PNL), Experta en emociones, Especializada en Estrategia Soñadora.

Adicionalmente formada en marketing, habilidades directivas, de gestión empresarial y de equipos, gamificación y gestión de la experiencia del cliente.

Ana aporta 30 años de experiencia en puestos directivos en Europa y Latinoamérica, en empresas nacionales y multinacionales y como consultora en MQM, apoyando a diversas empresas para desarrollar sus equipos y estrategias de marketing y crecer en sus mercados con éxito.

[www.masquemarketing.com](http://www.masquemarketing.com) – 916 752 538 – [mqm@masquemarketing.com](mailto:mqm@masquemarketing.com)