

**Conocerse a uno mismo,  
creer en uno mismo, elegir desde uno mismo.**

santaeufemia  
**COACH**



**Cuando la PASIÓN domina a la RAZÓN**



**Cualquiera puede enfadarse,  
es algo muy sencillo.  
Pero enfadarse con la  
persona adecuada, en el grado  
exacto, en el momento  
oportuno, con el propósito  
justo y del modo correcto,  
eso, ciertamente, no resulta  
tan sencillo.**

**-Aristóteles-**

# Un momento para la reflexión...

- **¿En qué medida tus emociones controlan las decisiones más importantes tu vida en general?**
- **¿Consideras que la mayoría de las veces tu estado de ánimo depende de cómo te tratan otros o de las circunstancias, más que de ti mismo?**
- **¿Te cuesta decir NO y das mucha importancia a la opinión de los demás?**
- **¿No sabes cómo poner límites y te da miedo el rechazo de los demás?**
  - **¿Te has sentido frustrado por aplazar lo que quieres hacer por contentar a los demás?**
    - **¿Escuchas a tu vocecita interna que continuamente te envía mensajes negativos?**
    - **¿Te enfadas rápidamente y explotas con facilidad?**
- **¿Necesitas la aprobación de los demás para sentirte seguro?**

# Algunas conclusiones

**¿Te has sentido identificado con alguna de las reflexiones anteriores?**

**¿Podrías afirmar que las emociones te dominan y definen tu estado de ánimo, tu autoestima y tú felicidad?**



**Las emociones están presentes 24 horas al día, 365 días al año y durante toda la vida.**

**Somos seres emocionales y por ello es fundamental aprender a gobernar tu mundo interior, para tomar tus propias decisiones y que no sea el miedo, el enfado o la tristeza quien decida por ti.**

**¿Qué prefieres?**

**¿No hacer nada y seguir como hasta ahora?**

**o**

**¿hacer algo y que tu vida cambie?**



# Es tuya la decisión...

Replanteémonos  
nuestra forma de  
analizar y sentir las  
cosas.

Regularémos nuestras  
emociones y  
aprenderemos a  
actuar de forma  
diferente.



# ¿Qué te llevarás de esta Máster Class?

- Aprenderás a identificar y observar mejor tus emociones.
- Comprenderás el por qué de algunas reacciones (todo está en nuestro cerebro...y en tu actitud)
- Potenciarás tu capacidad para poner a tu favor las emociones y no en contra.
- La inteligencia emocional es una habilidad, no un rasgo, se puede aprender.
- Lo único imposible es aquello que no intentas.



***“Yo no puedo enseñaros nada,  
sólo puedo ayudaros a buscar el Conocimiento dentro de vosotros  
mismos, lo cual es mucho mejor que traspasaros mi poca sabiduría”***

***Sócrates***



# Propuesta económica

## Máster Class: Cuando la pasión domina a la razón

Duración	3-4 horas. Aproximadamente
Nº de participantes	Entre 10 y 25 personas
Precio por participante	25 € (precio especial para empleados de la UCM)

## OBSERVACIONES

¿A quién va dirigido?

A todas las personas que quieran aprender a gestionar sus emociones, porque en su día a día, sientan, a menudo, que les controlan, y que, por supuesto necesiten y deseen utilizarlas a su favor, no en contra.

Frecuencia de impartición

Se acordará entre ambas partes (UCM y COACH ) el número de talleres y horarios de los mismos, en función de la demanda.

## REQUISITOS de INFRAESTRUCTURA PARA LA IMPARTICIÓN de la Master Class

1. Sala de formación con capacidad para unas 25 personas.
2. Cada asistente dispondrá de una silla (con mesa incorporada, si pudiera ser, para tomar notas)
3. Pantalla + video proyector .
4. Rotafolios y rotuladores, o en su defecto, pizarra tipo velleda con sus rotuladores.

## FORMA DE PAGO TALLER VIVENCIAL

Una semana antes de efectuarse el taller, los asistentes habrán abonado en la cuenta que se les indique el importe establecido por persona para poder asistir al mismo. La persona que no haya efectuado dicho pago, no podrá participar en él, salvo causa justificada y argumentada, debiendo abonar el importe el mismo día de la “formación” antes del inicio.

# Isabel Santaefemia Díaz



¿A qué esperas para pasar a la acción?

*¿Empezamos?*

Teléfono: 663 02 55 55  
santaeufemiacoach@gmail.com