

08.

AUTOMOTIVACIÓN Y AUTOCONTROL

Para liderar y colaborar con los otros hay que tener las emociones controladas y así desarrollar mis competencias de trabajo en equipo, flexible al cambio y gestionar un conflicto.

Autocontrol:

Hacerme cargo de mis pensamientos, emociones y reacciones. Cuidar cambios fisiológicos que suceden emocionalmente con lo que experimento, tomar control de mi comportamiento y acciones.



Cuando controlo mi emoción, es más fácil encontrar la solución. Es relevante ser empático y reconocer lo que el otro expresa. Cuando soy empático me permito escuchar, entenderlo y ser congruente con él. Con mis habilidades puedo hacer amable y eficaz mi relación con los demás.



La habilidad de controlar mis emociones me permite desarrollar el trabajo en equipo, ser flexible al cambio, gestionar un conflicto y desarrollar a otras personas. Esto me permite ser empático y poder adecuarme.