

## PROGRAMA DE MENTORING 2020 - XIV EDICIÓN

**Título del programa:** Liderando desde la emoción

**Nombre del mentor@:** Juan Carlos Pérez Guitián

**BIO del mentor@:**

- Soy Ingeniero de Telecomunicaciones por la Universidad de Alcalá de Henares y cuento con una experiencia de más de 20 años en diferentes empresas de Telecomunicaciones.
- Trabajo en Nokia desde el año 2.000, en el campo de soporte a clientes con enfoque específico en el área de Radio de Telefonía Móvil. He trabajado en diversas posiciones de gestión y alternando periodos en el extranjero.
- Mi experiencia en el liderazgo de equipos multiculturales y diversos, me ha llevado a la especialización y preocupación por el área emocional del liderazgo, con una experiencia gratificante y muy enriquecedora, que me ha hecho crecer personal y profesionalmente, más allá de ninguna otra experiencia.

**Descripción del programa:**

Con este programa se pretende fomentar las habilidades transversales (o metacompetencias), incidiendo a lo largo de las sesiones en la inteligencia cognitiva o racional. Se pretende complementar lo que habitualmente se enseña a los gestores de equipos en su trabajo (mediante competencias técnicas y recursos enfocados exclusivamente en su posición) con otras habilidades que nos permitan utilizar nuestra inteligencia emocional y potenciar la capacidad de integrarla en nuestra vida y en la gestión de equipos.

**Objetivos a cubrir:**

**Objetivo 1:**

Utilizar la inteligencia emocional como arma de liderazgo y conseguir que las fortalezas de los equipos no sean las diferencias, sino lo que tienen en común.

**Objetivo 2:**

Potenciar y desarrollar habilidades interpersonales como la comunicación efectiva, empatía, asertividad, escucha activa y, desde la posición de líder, asegurar que el estilo de liderazgo emocional conduce al éxito del grupo.

**Objetivo 3:**

Sacar el máximo partido del "salario emocional" de las personas y convertirlo en la parte clave de su gestión, aunque no la única.

**Objetivo 4:**

Encontrar el justo equilibrio entre el directivo frío y distante y el directivo paternalista y condescendiente. Para ello, el programa pretende contestar a preguntas clave sobre el equipo: ¿Conoce el líder realmente a su equipo?. ¿Se alegran de verte?. ¿Cuándo tomas una decisión complicada tratas de empatizar poniéndote en su lugar?.

## Contenido de las sesiones a impartir

### **Sesión 1: Kick-off y bienvenida**

Presentación de los objetivos, contraste de expectativas y experiencias en materia de liderar desde y con las emociones.

### **Sesión 2: Los siete principios de Covey**

Cómo, partiendo del concepto de que somos “dependientes” de otros factores y nos creemos víctimas las circunstancias, ser capaces de evolucionar a la “independencia” mediante los siete principios de Covey (Sea proactivo, empiece con un fin en mente, pon primero lo primero, piensa en ganar/ganar, busca primero comprender y después ser comprendido, sinérgice, afila la sierra).

### **Sesión 3: TED o las 10 reglas de cómo conversar mejor**

En la posición de líder, el buen o mal desempeño que haga el equipo depende de lo bien que se hable a la gente, a tu equipo, a tu familia, por lo que hay que aprender mucho sobre como entablar conversaciones, por lo que siempre es un punto a mejorar, sobre todo en la pasión y emocionalidad que se pongan.

Explicar y compartir las 10 reglas útiles para tener mejores conversaciones mediante unos vídeos de una experta en el tema, Celeste Headlee. Un breve resumen de algunos de sus principios que detallaremos a lo largo de un repaso a varios de sus vídeos y enseñanzas:

- “Sal, háblale a la gente, escúchala”, dice. “Y, lo más importante, prepárate para asombrarte”.
- Los ingredientes para una excelente conversación: Honestidad, brevedad, claridad y una saludable dosis de escucha

### **Sesión 4: La brújula emocional**

En esta sesión se pretende explicar el concepto de “La brújula emocional” para que nos permita mantener el control sobre nuestra mente, ganando atención y eficacia, además de conseguir dotar al jefe del equipo con la capacidad de seducción que se promueve con la empatía.

Cómo reconocer las cuatro emociones básicas (ira, alegría, tristeza y miedo) en uno mismo y en los demás para llegar a la conclusión de que si comprendemos y controlamos esas cuatro emociones básicas ello nos va a permitir dejar atrás lo que no nos sirve, tomando conciencia de lo que ahora necesitamos y poder proyectarnos de forma más positiva hacia el futuro.

Todo ello será explicado con ejemplos prácticos de expertos (Paul Ekman, Jorge Zentner) en la materia para demostrar que las emociones no son las personas, sino los estados transitorios de la mente para adaptarnos a la vida. De esta forma, ninguna situación sobrepasará al líder de un equipo.

### **Sesión 5: El cansancio mental**

Una mente fatigada provoca dispersión, falta de atención y de claridad. Por ello, en esta sesión trabajaremos los factores que pueden detectar de manera precoz este estado y tratar de revertir ese estado para llegar a la situación contraria donde se pueda ser capaz de ver lo extraordinario en lo aparentemente corriente.

Lo más importante es que no se trata de dejar la mente en blanco, si no de generar pensamientos positivos, creativos, inspiradores y beneficiosos porque deliberar en positivo no es negar la realidad, si no ser capaz de ver los problemas para tener la creatividad mental de aportar soluciones sin obsesionarse.

### **Sesión 6: Cómo contagiar las emociones al gestionar un grupo**

En esta sesión veremos como un líder debe saber contagiar, además de compartir las emociones. Hay emociones colectivas como la compasión, la solidaridad, la culpa, la lástima, la vergüenza, el orgullo, la admiración, la envidia, el desprecio....., necesarias para la supervivencia del grupo pero cuyos efectos en cadena son difíciles de evitar ya que al ser emociones colectivas (sociales) siempre se sienten en función de otro.

Por ello, en esta sesión veremos la naturaleza y la función de las reacciones emocionales, incidiendo en los estímulos que pueden provocarlas y la circunstancias que las hacen aparecer.

## Impartición de las sesiones

**Modalidad (Presencial/virtual):** Presencial

**Día, hora y lugar de impartición de cada sesión:**

- **Sesión 1** – Lunes 09 de Marzo, de 18:30 a 20:30, en Nokia, C/ María Tubau, 9
- **Sesión 2** – Lunes 30 de Marzo, de 18:30 a 20:30, en Nokia, C/ María Tubau, 9
- **Sesión 3** – Lunes 20 de Abril, de 18:30 a 20:30, en Nokia, C/ María Tubau, 9
- **Sesión 4** – Lunes 11 de Mayo, de 18:30 a 20:30, en Nokia, C/ María Tubau, 9
- **Sesión 5** – Lunes 08 de Junio, de 18:30 a 20:30, en Nokia, C/ María Tubau, 9
- **Sesión 6** – Lunes 29 de Junio, de 18:30 a 20:30, en Nokia, C/ María Tubau, 9

**Tiempo necesario a invertir por parte del mentee:**

- 2 horas de la sesión.
- 1 h. aproximadamente de trabajo personal entre sesiones

**Requisitos para mentees:**

Ganas de dejar que sus emociones salgan y permitan liderar sus equipos de tal forma que pueda aumentar la felicidad y el bienestar de todos para lograr un mejor rendimiento.

Entusiasmo, ganas de superarse y mucha alegría!