



Alcaldía de Montería

Coordinación Área Del Talento Humano
Nit. 800096734-1

INTRODUCCIÓN

La oficina de Talento Humano de la Alcaldía de Montería busca la eficiencia y el fortalecimiento de la gestión pública por medio de un modelo que consolida la información, facilitando la gestión integral de la entidad a través de guías para el talento humano, con el propósito de agilizar las operaciones, fomentar el desarrollo de una cultura organizacional sólida y promover la participación ciudadana, entre otros.

En ese sentido y para alcanzar el logro del objetivo mencionado durante la vigencia 2021, La Alcaldía de Montería necesita fortalecer los saberes, actitudes, habilidades, destrezas y conocimientos de sus servidores públicos por medio del componente de Capacitación (Plan Institucional de Capacitación –PIC), la entidad con el acompañamiento de **COMFACOR** y en cumplimiento con el cronograma de capacitación de la entidad fortalecieron temas en Inteligencia Emocional.

Gobierno de La **GENTE**



Alcaldía de Montería

Coordinación Área Del Talento Humano
Nit. 800096734-1

INVITACIÓN A LA CAPACITACIÓN

A través de los distintos canales con que cuenta la Alcaldía de Montería, se le participo a todos los funcionarios y contratistas a participar en la **CAPACITACIÓN INTELIGENCIA EMOCIONAL** la cual se realizó el día martes 11 de mayo de 9:00 a.m. a 10: 30 a.m. en la modalidad virtual por la plataforma Zoom.

¡Bienvenido! Se lo invita a unirse a una reunión:
TALLER: "Domina tu inteligencia emocional en el ámbito laboral". Luego de la inscripción, recibirá ...
zoom.us



¡Buenos días Equipo!

La oficina de Recursos Humanos, los invita a la capacitación virtual, el día de mañana, sobre "Inteligencia Emocional" con la Psicóloga Tatiana Padilla.

 Martes 11 de Mayo

 09:00 a.m - 10:30 a.m

A través del siguiente enlace se podrán inscribir.  

¡Gracias por su atención!

<https://zoom.us/meeting/register/tJUoc-orTliEtxXZVYtsJlcSeHacA62r5cd>

3:54 p. m

inscribir:  

A través del siguiente enlace se podrán

Gobierno de La **GENTE**



Alcaldía de Montería

Coordinación Área Del Talento Humano
Nit. 800096734-1

INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Son las capacidades y habilidades psicológicas que implican el sentimiento, entendimiento, control y modificación de las emociones propias y ajenas. La inteligencia emocional, nos ayuda a entender la manera podemos influir de un modo adaptativo e inteligente sobre nuestras emociones y la interpretación de los estados emocionales de los demás.

LAS EMOCIONES JUEGAN UN PAPEL IMPORTANTE EN NUESTRO DIARIO A VIVIR.

Si analizamos detalladamente en trascendencia de nuestras emociones en nuestro diario a vivir nos daremos cuenta ágilmente que son muchos los momentos en que éstas influyen decisivamente en nuestra vida, aunque no nos demos cuenta.

Básicamente la mayoría de nuestras decisiones son influenciadas en mayor o menor grado por las emociones.

Elementos de la Inteligencia Emocional.

1. Autoconocimiento emocional (o autoconciencia emocional):

- Se refiere al conocimiento de nuestros propios sentimientos y emociones y cómo nos influyen.

2. Autocontrol emocional (o autorregulación):

- nos permite reflexionar y dominar nuestros sentimientos o emociones, para no dejarnos llevar por ellos ciegamente.

3. Automotivación:

Gobierno de La **GENTE**



Alcaldía de Montería

Coordinación Área Del Talento Humano
Nit. 800096734-1

4. Enfocar las emociones hacia objetivos y metas nos permite mantener la motivación y establecer nuestra atención en las metas en vez de en los obstáculos.
- 5. Reconocimiento de emociones en los demás (o empatía):**
 - Las relaciones interpersonales se fundamentan en la correcta interpretación de las señales que los demás expresan de forma inconsciente, y que a menudo emiten de forma no verbal.
- 6. Relaciones interpersonales (o habilidades sociales):**
 - Una buena relación con los demás es una fuente imprescindible para nuestra felicidad personal.

TÉCNICAS PARA GESTIONAR LAS EMOCIONES EN EL ÁREA LABORAL.

1. Pausas Activas.
2. Manejo de ansiedad.
3. Manejo de estrés.
4. Tomar descanso.



Alcaldía de Montería
Coordinación Área Del Talento Humano
Nit. 800096734-1



¿CÓMO PUEDES MANEJAR LAS EMOCIONES EN TU PUESTO DE TRABAJO?



1. Elegir una emoción
2. Escucha tu cuerpo

Gobierno de La **GENTE**

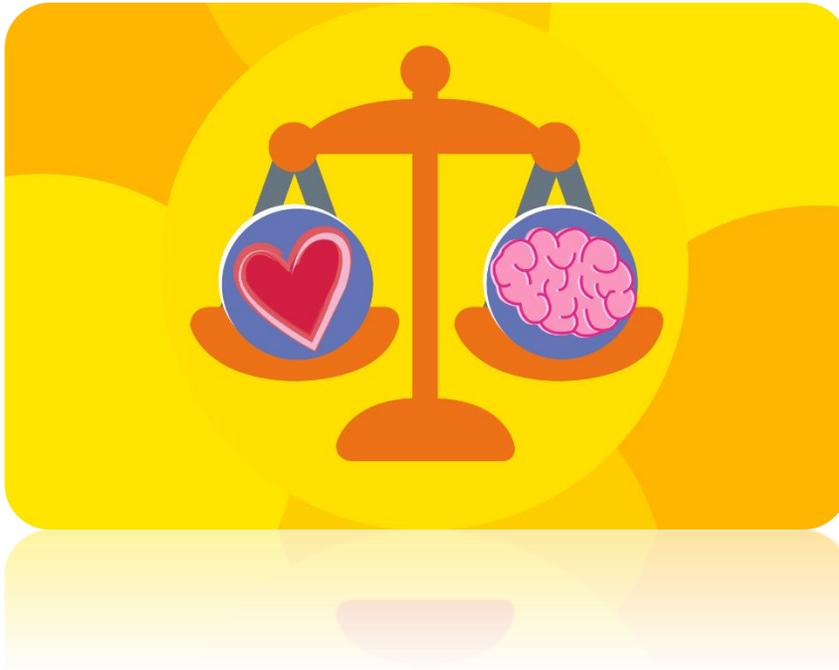


Alcaldía de Montería

Coordinación Área Del Talento Humano
Nit. 800096734-1

3. Recuerda situaciones en las que has actuado de una forma que no te gusta debido a esa emoción.

¿CÓMO PUEDES MANEJAR LAS EMOCIONES EN EL ÁREA LABORAL?



Ya conoces la emoción, de ahora en adelante cuando sientas esa emoción recordarás lo que has aprendido y elegirás consciente o inconscientemente no dejarte llevar por ella.

MANEJO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DENTRO DE UNA ORGANIZACIÓN.

Las emociones crean un efecto en las personas este puede ser agradable o desagradable, del mismo modo les ayuda a conocerse. Por lo tanto, tienen influencia en la memoria, la percepción y el pensamiento. Dentro de una institución si se está enojado, el rendimiento del trabajador puede

Gobierno de La **GENTE**



Alcaldía de Montería

Coordinación Área Del Talento Humano
Nit. 800096734-1

disminuir notablemente, en caso contrario si es feliz incluso disminuye la sensación de fatiga, por eso es importante el trato que se les da a los colaboradores para evitar que las emociones manden señales de decadencia al organismo. El trabajo de una persona emocionalmente inteligente es conocer las emociones de cada persona a su cargo y poder sacar el mejor potencial de ella.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DE LA CAPACITACIÓN.



Gobierno de La **GENTE**



Alcaldía de Montería
Coordinación Área Del Talento Humano
Nit. 800096734-1

La imagen muestra una captura de pantalla de una presentación de diapositivas. En la parte superior, hay una barra de navegación con los nombres de los participantes: Pamela Michelle..., luz perez y Yomaira maria L... A la izquierda de Pamela Michelle... se indica 'Agencia De Emp...'. El título de la diapositiva es 'Las emociones juegan un papel importante en nuestro diario a vivir'. El contenido de la diapositiva incluye:

- Si analizamos detalladamente la trascendencia de nuestras emociones en nuestro diario a vivir nos daremos cuenta ágilmente que son muchos los momentos en que éstas influyen decisivamente en nuestra vida, aunque no nos demos cuenta.
- Básicamente la mayoría de nuestras decisiones son influenciadas en mayor o menor grado por las emociones.

En el lado derecho de la diapositiva hay una imagen de tres personas en un entorno de oficina: una mujer sonriente, un hombre cubriéndose los ojos con las manos, y una mujer con una expresión de sorpresa o preocupación. En la parte inferior derecha de la diapositiva se encuentran los logos de 'comfacor' y 'COMFISCOL'.

Gobierno de La **GENTE**



Alcaldía de Montería
Coordinación Área Del Talento Humano
Nit. 800096734-1



ASISTENCIA

La asistencia por parte de la Alcaldía de Montería a esta capacitación fueron 26 funcionarios.

Gobierno de La **GENTE**

FORMULARIO DE ASISTENCIA ELECTRONICO

NOMBRES COMPLETOS	CÉDULA	CELULAR	CORREO	DEPENDENCIA/OFICINA
PAMELA MICHELLE VELEZ DIAZ	1062968416	3052020322	pamelan8@hotmail.com	SECRETARIA GENERAL
Silvia Paola Flórez Sierra	52690522	3173645754	Sec.salud.psicologa@gmail.com	Secretaría de Salud Municipal salud mental
Cilia Daris López Escudero	30666679	30666679	ciliadaris@gmail.com	Casa de Justicia Montería
BEATRIZ MENDEZ CABRALES	34994770	3017550952	rhumanos@monteria.gov.co	Talento humano
Rosa Milena Tovar Meza	1103107188	3145259451	rosamilena19@hotmail.com	I.E Santa Maria Montería - cordoba
Hernán Enrique Polo Melo	10777563	3158790869	hernanenriquepm@gmail.com	TUTOR PTA (SINALTRAEDU CÓRDOBA)
BIBIANA ELENA NÚÑEZ SAAVEDRA	64700360	3014927366	bibiananusa27@hotmail.com	I.E. VILLA MARGARITA
Consuelo Rosa Alvarez Muñoz	34999578	3002525230	conroalmu@hotmail.com	Tutora del PTA Institución Educativa La victoria
ROXANA JULIETH REYES REYES	1143339392	3104329473	roxydady2005@hotmail.com	SECRETARIA DE EDUCACION - I.E. VILLA CIELO
JORGE GONZALEZ VASQUEZ	10967232	3225118619	j.hernandogonzalez@hotmail.es	(SAC) SECRETARIA EDUCACION MUNICIPAL MONTERIA
DEIBY SAMIR LOPEZ GUERRA	10766382	3006441914	deibylopezjudicial@gmail.com	CASA DE JUSTICIA
Julia Pérez Ensuncho	34970167	3004242586	juepensu@hotmail.com	orientación escolar
Mery Elizabeth Celis Narvaez	36950165	3107032302	merrmuu@hotmail.com	Institución Educativa San Anterito
DEISI STELA VARGAS GUERRA	50918641	3107252289	deisy.vargas@hotmail.com	SAC - SEM
Milka Teresa Morales Usta	34.998.031	3145807108	Milkusta@hotmail.com	Secretaría municipal, inst Edc. Villa Margarita
Juan Sebastián Velásquez Garcés	1067857174	3156512491	juansevela@gmail.com	IE Juan XXIII
Luis Alberto Galeano Noble	1003044835	3008817786	lagn16@hotmail.com	I. E. Nueva Esperanza
Jenny Alvarez Bedoya	34983652	3192282860	jalbe05@hotmail.com	Psico orientación Institución educativa Liceo la pradera
GLORIA RAMIREZ ROMERO	1067913032	3188386607	I VOONE30@HOTMAIL.COM	CASA DE JUSTICIA MONTERIA
JUAN ANDRES GUEVARA ESPITIA	1064979898	3043912050	jguevara@semmonteria.gov.co	EDUCACION
Sol de los Santos Hernandez	34985111		Solherpa985@hotmail.com	IE. José María Córdoba
Eliana Liliana Fuentes Millares	50905613	3135537338	efuentes@semmonteria.gov.co	Talento Humano - Secretaría de Educación
Astrid Adriana Agamez Gomez	50899291	3017236486	Astridianagago@hotmail.com	Nueva lucía
Olga Patricia Pacheco Argumedo	50885859	3013449053	olgapatricia319@gmail.com	Institución Educativa Nueva Lucía
Mary Luz Orozco	50901234	3016964307	morozcojaramillo@yahoo.com	Casa justicia
María Milenys Patiño Garcés	33215519	3114119957	marypatygar@gmail.com	IE Juan XXIII