



Inteligencia Emocional

Descubre cómo gestionar el capital básico y universal de las emociones



ELSA PUNSET

Una de las expertas en **Inteligencia Emocional** más respetadas de Europa

CONFERENCIANTES **BCC**
INTERNATIONAL SPEAKERS

Elsa Punset es una de las mejores conocedoras en España en la actualidad de la Inteligencia Emocional, a cuya difusión y comprensión pública se dedica.

Licenciada y Máster en Filosofía y Letras por la Universidad de Oxford, ciudad que marca el inicio de una etapa entrañable en su vida de convivencia y aprendizaje junto a un grupo de personas provenientes de contextos muy diferentes. Tras ser becada por la Fundación Fulbright viaja a Nueva York (otro de sus lugares preferidos) para estudiar composición en la Manhattan School of Music.

A su vuelta a España trabaja en la cadena SER y completa el Master de Periodismo por la Universidad Autónoma de Madrid. Luego trabaja como editora en el área educativa del Grupo Anaya y más tarde desempeña la dirección editorial de la Fundación Autor, en la Sociedad General de Autores y Editores (SGAE).





Elsa Punset

En 2008 publica el libro **“Brújula para Navegantes Emocionales”**, una guía práctica para comprender las diferentes etapas emocionales de las personas, que ha figurado en las listas de libros más vendidos en España. En él, Elsa ofrece claves prácticas para mejorar el bienestar emocional y las relaciones con los demás. Por un lado recorre los hitos del desarrollo social y emocional de las personas a lo largo de su vida, no solo como individuos, sino en relación a las personas con las que compartimos nuestras vidas- hijos, padres, compañeros de trabajo o pareja.

Incluye temas como herramientas para la resolución de los conflictos, como comprender las emociones de los demás, el aprendizaje del amor, el significado del dolor y del miedo y formas prácticas de fomentar las emociones positivas. También plantea como tomar decisiones responsables y enfrentarse a situaciones conflictivas de forma constructiva o el establecimiento de los vínculos afectivos en la infancia.

Las conferencias, que Elsa puede dar en inglés y francés además de castellano, giran en torno a dos grandes ejes: la inteligencia emocional en la vida diaria, con un perfil práctico y sobre los temas de su libro; y la inteligencia emocional y social aplicada a la educación (efectos de los distintos programas de educación emocional y social que se aplican en las escuelas de diversos países del mundo).

Actualmente es la coordinadora externa del Informe sobre Educación Social y Emocional en el Mundo, patrocinado por la Fundación Marcelino Botín. Las conferencias que Elsa puede dar en inglés y francés además de castellano, giran en torno a dos grandes ejes: la inteligencia emocional en la vida diaria, con un perfil práctico y sobre los temas de su libro; y la inteligencia emocional y social aplicada a la educación.

Topics

- ❖ Cómo mejorar las relaciones con los demás: en el ámbito personal o profesional
- ❖ **Reto de las empresas: mejorar el trabajo en equipo**
- ❖ Herramientas para optimizar nuestra inteligencia emocional
- ❖ **¿Podemos fomentar las emociones positivas?**
- ❖ Estrategias para despertar la creatividad

