

Si controlamos nuestras emociones podemos alcanzar el éxito personal y profesional

Juan Planes, empresario de éxito y formador en Psicología Positiva, explica a más de 500 alumnos en la Politécnica como controlar las emociones.

Valencia, 20 de noviembre de 2011. – Juan Planes, director general de la empresa valenciana Pollos Planes y con una carrera paralela como formador en Psicología Positiva y alto rendimiento, ha impartido este fin de semana en Valencia su seminario sobre la importancia de las emociones para alcanzar nuestros objetivos. Los participantes al encuentro, que duró dos días, han sido más de 500 estudiantes de diferentes facultades interesados en desarrollar su “inteligencia emocional” y un nutrido grupo de profesionales y hombres de empresa.

La mayoría de los psicólogos coinciden en que muchas veces nuestro peor enemigo somos nosotros mismos, por eso “tener una buena inteligencia emocional nos permite no venarnos abajo en los momentos más difíciles de nuestra vida”, destacó Juan durante la ponencia. Cuando nos damos cuenta que algo no funciona en nosotros, tenemos que cambiar de convicciones y mejorar nuestra actitud frente a la vida. Sólo así nos libraremos de los hábitos dañinos que atan nuestro potencial”.

Juan Planes reconoció que hoy en día “tanto las personas, como las empresas, están tomando conciencia de la importancia que tienen las emociones para el rendimiento personal” y, si existiera una fórmula probada para alcanzar el éxito, la felicidad sería sin duda uno de sus factores principales. “Ser felices mejora la vida profesional, aumenta la creatividad, ayuda a tomar decisiones de forma más rápida. Las personas felices son mejores negociadores, disfrutan de mejor salud, sienten más energía, son más altruistas y positivas por los demás”.

Cada encuentro de Desata TU Potencial se apoya en investigaciones realizadas en las más prestigiosas universidades donde se trabajan las técnicas más avanzadas sobre eficacia profesional y se combina la nueva ciencia sobre el bienestar con la milenaria sabiduría sobre la felicidad. El seminario terminó con una prueba fuera de lo común: caminar sobre brasas ardiente. La experiencia sirve para demostrar como, aplicando algunas técnicas de control de la mente y del cuerpo, sea posible enfrentarnos a cualquier problema.

Acerca de Juan Planes:

Brillante conferenciante, licenciado en Gestión Comercial y Marketing y empresario de éxito que ha participado en la creación de una quincena de compañías.

Su entusiasmo por el crecimiento personal y la búsqueda de talento le llevó en el

*cambio de siglo a iniciar una carrera profesional paralela como formador en Psicología Positiva y coach en alto rendimiento.
Es autor de varios libros de eficacia profesional y desarrollo personal.*

www.juanplanes.com
