

GESTIÓN EMOCIONAL DEL ENFADO

Objetivos:

- Cuidar al profesional y a la persona
- Tomar conciencia de nuestro grado real de enfado/conflicto y de las fuentes de las que se alimenta
- Gestionar el enfado de forma eficaz
- Disfrutar de lo que se vive



Dirigido a:

A personas y profesionales con interés en mejorar su calidad y su calidad de vida laboral que se atreven a mirarse adentro, compartiendo sus experiencias con el fin de enriquecerse.

Ofrecemos un espacio donde poder expresar y comunicarte de manera más auténtica

Contenidos:

1. El enfado y el conflicto en situaciones laborales y de la vida cotidiana
2. Proceso de gestión de esta emoción
3. Escuchar y comunicar

Metodología:

Desde el mundo de las emociones, se ofrecen situaciones seguras donde aprender desde la propia experiencia

Cada cual vive los ejercicios en el grado de implicación que quiera

Precio: 100 €

12 horas, 1 y 2 octubre 2010

Más información: Telf. 91 550 27 54 o info@isie.es

