

“Todos somos aprendices, hacedores, maestros”

www.emotivacpc.es

GESTIÓN EMOCIONAL.

Nivel 1

OBJETIVOS

Las emociones nos mueven, por ello, la gestión que hagamos de ellas juega un papel muy importante y determinante en nuestra manera de relacionarnos con nosotros mismos y con los demás.

Los principales objetivos de este curso son:

- Trabajar la identificación y gestión emocional de enfado y estrés.
- Poner en práctica herramientas de gestión emocional.

CONTENIDOS

- Introducción a la inteligencia Emocional.
- Identificación Emocional (enfado y estrés)
- Gestión Emocional (enfado y estrés)
- Motivación

METODOLOGÍA

La metodología que se llevará a cabo será totalmente práctica y vivencial, favoreciendo la vivencia de cada uno de los contenidos por parte del alumado.

Grupo: 5-8 asistentes

FECHAS Y HORARIO

Lugar, Fechas y Horario de realización:

- Lugar: EMOTIVA CPC. Plaza de Callao, 1 (Madrid).
- Fechas: Consulta próximas convocatorias.

Duración: 5 horas.

MATRICULACIÓN

Importe: 75 euros (iva incluido)

Pasos a dar:

- Ingreso en cuenta Ibercaja: **2085 9253 56 0330271569.**
- Indicar en el concepto, el curso en el que se inscribe y la persona que participa en el mismo.
- Rellenar la ficha de inscripción y enviarla, junto al resguardo del ingreso, a info@emotivacpc.es

“Todos somos aprendices, hacedores, maestros”

www.emotivacpc.es

Gestión Emocional. Nivel 1