

Taller de Emociones y Gestión Emocional

(4 horas, disponible en versión Presencial y Online)

Las emociones nos sirven para aprender, relacionarnos con los demás y para actuar. Nos abren posibilidades o pueden limitarnos. Nos permiten sentirnos bien o nos hacen sufrir. En este taller de 4 horas de duración, y que integra píldoras teóricas y dinámicas experienciales, aprenderás a reconocer mejor tus emociones y las de los demás, gestionándolas en tu día a día.

RESUMEN

- Conciencia emocional: identificando emociones
- Aceptación emocional: acogiendo emociones
- Comprensión emocional: entendiendo el mensaje de las emociones
- Integración emocional: elaborando los componentes de la emoción
- Expresión y gestión emocional: respondiendo a las emociones

Antes del taller se realizará un "Pre-work", lo que nos permitirá trabajar con casos reales

INSTRUCTORES

Publio Vázquez / Rosa M^a Coto. Más información sobre los CV de los instructores en:
www.humanodevelopment.com/equipo

LUGAR Y FECHAS DEL TALLER

El taller se realiza tanto en formato presencial como online, siempre que exista un número mínimo de asistentes al mismo

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Para mayor información y precios, envía un email a info@humanodevelopment.com o bien ponte en contacto con nosotros en el teléfono 680 315 769

La reserva de plaza precisa rellenar el formulario de inscripción en:
<https://www.humanodevelopment.com/contacto/>

Al realizar tu reserva, indícanos tu interés en asistir a este taller mediante el campo "Comentarios", señalando siempre tu preferencia por el formato presencial u online