

## ELIGE TU MENTALIDAD LABORAL



**Área:** General  
**Modalidad:** Presencial  
**Duración:** 14 h  
**Precio:** Consultar

[Curso Bonificable](#)  
[Contactar](#)  
[Recomendar](#)  
[Matricularme](#)

### OBJETIVOS

- 1.- Desarrollar una Mentalidad Positiva
- 2.- Fomentar la resiliencia
- 3.- Mejorar la gestión emocional
- 4.- Potenciar la motivación y el compromiso
- 5.- Fomentar el bienestar laboral

### CONTENIDOS

Entiende como gestionar mente y emociones para adaptarte a las dificultades y cambios que se presenten en el trabajo..  
Aprende a elegir la perspectiva mental, que lo importante no sea lo que pasa sino lo que haces con ello.  
Descubre técnicas para gestionar el estrés y aprender a relajarte.  
Aprende a tener presencia y eficiencia en tu trabajo evitando la dispersión.