AUTOEMPATIA Y GESTION DE LAS EMOCIONES

Área: General
Modalidad: Presencial
Duración: 10 h
Precio: Consultar

Curso Bonificable
Contactar
Recomendar
Matricularme

OBJETIVOS

En este taller, aprenderás a identificar y gestionar tus emociones, a comprender el impacto de los estados de ánimo en tu liderazgo y a romper con la tendencia a esconder lo que sentimos por miedo a dar una imagen contraria a la que queremos transmitir. Descubrirás herramientas para que tu mente trabaje a tu favor, no en tu contra.

CONTENIDOS

La autoempatía como base de la empatía.
Regulación emocional en entornos de presión.
Identificar y gestionar el propio estado interno