

## GESTION EMOCIONAL



**Área:** General  
**Modalidad:** Presencial  
**Duración:** 10 h  
**Precio:** 130.00€

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

### OBJETIVOS

Conocer e identificar las emociones básicas  
Conocer e identificar las emociones secundarias  
Aprender técnicas eficaces para la gestión emocional  
Conocer el papel de la metacognición en la gestión emocional  
Potenciar estrategias metacognitivas para mejorar la gestión emocional en el otro  
El papel de las emociones en el "burnout" (qué pasa cuando trabajas con otras personas con "dolor emocional")

### CONTENIDOS

1. Iniciar el vínculo profesor-alumnos
2. Fomentar ambiente agradable y relajado entre grupo y profesor
3. Inicio trabajo vivencial emociones
4. Fomentar reflexión grupal sobre emociones básicas
5. Trabajo vivencial con cada una de las emociones básicas
6. Conocer qué son las emociones secundarias
7. Conocer qué es la metacognición y su relación con la emoción
8. Conocer y potenciar las estrategias metacognitivas en la gestión emocional
9. El papel de las emociones en el "burnout"