

## INDICE DE CONTENIDOS DE ACTIVIDAD DE SENSIBILIZACIÓN

<b>Actividad:</b>	<b>Herramientas prácticas de gestión y manejo emocional</b>
<b>Objetivos</b>	Ayudar a comprender la naturaleza de los problemas psicológicos, cómo procesarlos y evaluarlos para la toma de decisiones más adecuadas.
<b>Duración:</b>	4 horas
<b>Dirigido a:</b>	Cualquier persona, trabajador por cuenta ajena o autónomo asociado a Mutua Navarra
<b>Ponente:</b>	Profesionales con experiencia en potenciar las habilidades emocionales saludables
<b>Lugar:</b>	Aula de Mutua Navarra
<b>Otros aspectos de interés:</b>	Taller experiencial donde se favorecerá la reflexión de las personas participantes y el debate para favorecer el autoconocimiento y aumentar el compromiso con la acción y el cambio.
<b>Índice</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Comprender la naturaleza de los problemas psicológicos.</li> <li>2. Aceptar lo que no nos gusta</li> <li>3. Reevaluar las fuentes de estrés</li> <li>4. Actuar: afrontar los problemas y tomar decisiones</li> </ol>

Rev 00. Enero 2022