

# Herramientas prácticas de gestión y manejo emocional

---

## OBJETIVOS

Ayudar a comprender la naturaleza de los problemas psicológicos, cómo procesarlos y evaluarlos para la toma de decisiones más adecuadas.

## DIRIGIDO A

Cualquier persona, trabajadora por cuenta ajena o autónoma asociada a Mutua Navarra.

## OTROS ASPECTOS DE INTERÉS

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.

---

## Índice del contenido

1. Comprender la naturaleza de los problemas psicológicos.
2. Aceptar lo que no nos gusta.
3. Reevaluar las fuentes de estrés.
4. Actuar: afrontar los problemas y tomar decisiones.

---

## DURACIÓN

4 horas.

## PONENTE

Profesionales con experiencia en potenciar las habilidades emocionales saludables.

## LUGAR

Aula de Mutua Navarra.