

# Herramientas prácticas de gestión y manejo emocional

---

## OBJETIVOS

Atender, entender y validar las emociones, cómo las interpretamos. Qué son afirmaciones y qué son los juicios. Qué pautas podemos establecer para una mejor gestión emocional.

## 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 que lleve a la acción, y al compromiso con el cambio.

---

## Índice del contenido

1. Las tres dimensiones de la persona: Cuerpo, emoción y lenguaje
2. ¿Qué son las emociones?
3. Tipos de emociones: Emociones básicas y emociones mixtas
4. Mensajes de las emociones
5. Juicios e interpretaciones. Origen del conflicto.
6. Pautas sencillas para gestionar nuestras emociones.

---

## DURACIÓN

4 horas.

## PONENTE

Profesionales con experiencia en potenciar las habilidades emocionales saludables.

## LUGAR

Aula de Mutua Navarra.