

Herramientas prácticas de gestión y manejo emocional

OBJETIVOS

Mejorar la gestión emocional de las personas trabajadoras de las distintas empresas mediante la identificación y regulación de las mismas.

DIRIGIDO A

Cualquier persona, trabajador por cuenta ajena o autónomo, asociado 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. Autoconciencia e identificación emocional: aprender a reconocer e identificar los diferentes estados emocionales.
2. Regulación emocional: reducir la intensidad de las emociones asociadas a pensamientos irracionales para afrontar las diferentes situaciones de forma eficaz.
3. Habilidades de comunicación interpersonal: desarrollar un estilo de comunicación asertivo.



4 horas.



Profesionales con experiencia en potenciar las habilidades emocionales saludables.



Aula de Mutua Navarra.