

Aprende a gestionar tus emociones para mejorar las relaciones con el entorno y ser más resolutivo a la hora de solventar problemas

“La inteligencia emocional representa el 80 por ciento del éxito en la vida”, Daniel Goleman



La Inteligencia Emocional es aquella aptitud del ser humano que nos permite tomar consciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones, adoptar una actitud empática y social.

Aprende a conocer y controlar tus emociones, a expresarlas adecuadamente y a proyectar una actitud optimista frente a la vida, que te permitirá mejorar tu equilibrio personal, laboral y social.

Dirigido a:

Personas que quieren conocer qué es la inteligencia emocional y con qué finalidad es interesante desarrollarla.

Objetivos:

- Conocer en qué consiste la inteligencia emocional, potenciando el autoconocimiento como base para el desarrollo emocional.



Duración, calendario y lugar:

Duración: 8 horas

Barcelona, 9 y 11 de octubre de 2017, de 15:00 a 19:00h



Tempo Consultoría Integral

Av. Diagonal, 442, 3º 2ª, 08037 Barcelona, Casa Comalat

Tel 93.611.63.60



Programa:

1. Fisiología del cerebro
2. Concepto de emoción y sus funciones
3. La emoción y los estados emocionales
4. El poder de las emociones y los conflictos emocionales
5. Atención y percepción de nuestras emociones: taller
6. Regulación de nuestras emociones: taller
7. Empatía: taller



Importe: 175,00€

Formación bonificable

¡Bonifícate este curso! **Tempo** puede realizar las gestiones ante la Fundación Estatal. ¡Bonifícate este curso!

Importe bonificable: 104€

