

## Gestión eficaz de las emociones, sensaciones y estados de ánimo derivados del trabajo

📅 1 de junio de 2022, miércoles

Inscríbete

Este curso es un módulo de: [Programa para el desarrollo de habilidades de gestión emocional en el trabajo](#)



**Fechas:**

1 de junio, miércoles

**Presencial**



**Videoconferencia**



**Horario:**

de 16:00 a 20:00 h.



**Precio especial para socias/os**

**Pulsa AQUÍ para ver los precios**

Inscríbete

### **Nota a las personas que participan por videoconferencia:**

En esta formación se recomienda disponer webcam y micrófono para mayor aprovechamiento de la actividad.

## Profesora



### Teresa Martínez Vallejo

- Licenciada en Psicología.
- Coach Profesional Ejecutivo. Certificación por AECOP
- Master en Programación Neurolingüística remodelada
- Master en Intervenciones Psicológicas para Desarrollo Personal y Organizacional Universidad Psicología de Valencia (D.B.M®)
- Diploma en Hipnosis Ericksoniana (D.B.M®) Universidad de Psicología Valencia
- Certificación en Professional Behavioral and Systems Modeler. Sensory systems

## PROGRAMA

- Qué son las emociones, cómo funcionan.
- Razones y propósitos de las emociones.
- Diferencia entre las sensaciones, emociones y estados de ánimo.
- La emoción: experiencia, significado y significatividad.
- Relación de las emociones con los valores y necesidades.
- Hábitos emocionales limitantes e improductivos.
- Pensar, hacer y sentir de forma eficaz en el trabajo.
- Carga mental, sobrecarga y estrés en el trabajo.
- Estrategias de gestión emocional.
- Hábitos emocionales saludables en el trabajo.

## INFORMACIÓN GENERAL

## Objetivos

- Comprender qué son, cómo funcionan y a qué responden las emociones.
- Sensibilizarse a la relación que hay entre el pensar, sentir y hacer y generar hábitos emocionales saludables en el contexto profesional.
- Desarrollar estrategias de gestión emocional en el trabajo diario

## INSCRIPCIONES



**Socios/as:**

70 €



**No socios/as:**

170 €

Únete a la asociación



Para más información:

948 290155

Inscríbete