

Webinar Bienestar Emocional “HERRAMIENTAS PARA LA GESTIÓN DE LAS EMOCIONES”

Objetivo general:

Dar a conocer estrategias sencillas, prácticas y apoyadas por la evidencia científica que nos ayuden a afrontar mejor las emociones difíciles (estrés, preocupación, ansiedad, tristeza, frustración, enfado...) a las que todas las personas nos enfrentamos en diferentes situaciones y momentos.

Desarrollar nuestras habilidades de gestión emocional supone un aumento de nuestra autoconfianza, capacidad de alcanzar logros personales y resiliencia ante las dificultades de la vida.

Objetivos específicos:

-Reflexionar sobre nuestro propio mundo emocional y tomar conciencia de los impulsores y frenos personales.

-Ampliar la capacidad para comprender nuestras emociones, modularlas y usarlas a nuestro favor.

-Conocer recursos que nos ayuden en una buena gestión emocional, especialmente en los momentos difíciles.

Contenidos:

Las emociones como guía interna.

Entrenamiento para la calma y “Kit de emergencia”.

Herramientas de gestión emocional.

El taller será impartido por **Carmen Cruz Fábrega**, con la colaboración de Fundación Mapfre. Ella es Psicóloga Sanitaria y experta en Coaching. Amplia experiencia en procesos de acompañamiento individual en terapia y coaching, y como formadora y conferenciante en áreas de desarrollo emocional, comunicación y gestión de conflictos para universidades y empresas. Coautora de los libros “Psicología para coaches” y “Sinergias entre la Psicología y el Coaching”.