

GESTIÓN EMOCIONAL PARA RELACIONES SALUDABLES

24 de abril / 10 a 13 hs.

La habilidad de comprender y manejar las emociones para mejorar las relaciones interpersonales

La gestión emocional nos permite motivarnos, perseverar a pesar de las frustraciones, controlar impulsos y expresar nuestras emociones de manera efectiva. Además, al reconocer y gestionar las emociones de los demás, mejoramos nuestras relaciones y resultados.

“Las investigaciones revelan que comparada con las habilidades técnicas y el intelecto, la aptitud emocional es dos veces más importante en la contribución a la excelencia, sin importar el tipo de trabajo u organización de que se trate”.

Daniel Goleman



Objetivos

- Reconocer el significado de la inteligencia emocional
- Gestionar mi emocionalidad para superar el estrés
- Entender las emociones
- Desarrollar la habilidad de identificar y gestionar las emociones propias y ajenas, facilitando la automotivación y haciendo más efectivas las relaciones
- Conocer la respiración y postura corporal adecuada para evitar el estrés

Temario

1. Emocionalidad: cómo superar el estrés
2. Qué comprende la inteligencia emocional – Test de Cociente Emocional
3. Cinco habilidades para trabajar nuestras emociones
4. Cinco habilidades aplicadas en la relación con los demás
5. Fisiología - Respiración y Postura Corporal
6. Role Play filmado de una situación difícil

GESTIÓN EMOCIONAL PARA RELACIONES SALUDABLES

24 de abril / 10 a 13 hs.

Destinatarios

Todas aquellas personas que deseen mejorar el manejo de sus emociones y su manera de comunicarse, enriqueciendo sus relaciones y resultados sociales y profesionales.

Propuesta

Un encuentro de 3 horas vía plataforma online

Incluye Manual de trabajo y Certificado de asistencia

Fecha

24 de abril de 2025

Hora

10 a 13 hs.

Informes e Inscripción

WhatsApp: 11-5105-5133

deltanet@deltanetconsulting.com.ar

www.deltanetconsulting.com.ar