

Gimnasio Emocional ®

PROGRAMA

LO QUE ENTRENAREMOS EN EL TALLER

Mis emociones y yo

"Cada una de mis emociones tiene una buena razón para estar conmigo".

Conciencia emocional

"Cuando la conciencia es llevada a tus emociones, llevas el poder en tu vida",

Gestionar mis emociones

"No somos responsables de los estados de ánimo en los que nos encontramos, pero sí lo somos de permanecer en ellos".

Bienestar emocional y felicidad

"Tu cerebro está diseñado para que sobrevivas. Le importa un comino tu felicidad".

El Gimnasio emocional ® en las organizaciones

"¡Muchas gracias por este regalo!"

VEN A VIVIR EL GIMNASIO EMOCIONAL

El entrenamiento que aumenta el bienestar emocional de las personas de tu organización.

PARTNERS

¿CUÁNDO Y DÓNDE?

Fecha: Martes 12 Febrero 2019

Dirección: Aula N220. Campus de Alcobendas. Universidad Europea de Madrid. Av Fernando Alonso 8. Alcobendas. Madrid

Horario: 09:30 a 13:30 horas

¿QUÉ ES EL GIMNASIO EMOCIONAL ®?

Programa desarrollado para organizaciones con el objetivo de ayudar a las personas a mejorar su bienestar emocional.

Consiste en el entrenamiento práctico basado en modelos de psicología, psicología positiva e inteligencia emocional que facilita a las personas aprender a gestionar sus emociones y mejorar las relaciones con los demás

¿QUÉ ES TALLER MÓDULO I DEL GIMNASIO EMOCIONAL ®?

Dentro del amplio entrenamiento del Gimnasio emocional ®, este taller es el comienzo del viaje de aprendizaje de la gestión de tus emociones.

A través de numerosas dinámicas prácticas, comprenderás los fundamentos básicos que mueven las emociones y te llevarás valiosas técnicas de gestión emocional para aplicar en tu vida diaria.



**Universidad
Europea**

LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES

**TRANSFORMANDO LA PREVENCIÓN TRADICIONAL EN
CULTURA PREVENTIVA POR Y PARA LAS PERSONAS**