

CURSO MUJER Y LIDERAZGO

TALLER

INTELIGENCIA EMOCIONAL 2



- ✓ **OBJETIVO:** Este taller te ayudará a identificar y entender tus emociones y a gestionarlas para sacarles el mejor partido posible. A través del autoconocimiento, la autogestión emocional y la automotivación, conseguiremos conocernos más y aprenderemos a controlarlas y a desarrollar ciertas habilidades sociales como la empatía y la asertividad para regular nuestras emociones.
- ✓ **HORARIO:** 14 DE SEPTIEMBRE DE 18:30 A 19:30 H.
- ✓ **PROFESORADO:** El temario será impartido por **Martina Pendenza**, Promotora de Igualdad y formadora en diversos cursos y seminarios.
- ✓ **TEMARIO:**
 - **Inteligencia emocional y modelo de Goleman**
 - **Autoconocimiento**
 - **Autogestión emocional**
 - **Automotivación**
 - **Practica en el día a día**

Organiza



Subvenciona



Colabora

