



Emociones y la vida misma: Aprende a conocer y reconocerte en tus emociones

Objetivo General

Aprender a conocer el mundo emocional en el que nos movemos de manera diaria y reconocer los modos de intervenir en ello de manera efectiva y sostenible, en vista a nuestros objetivos personales y profesionales.

Duración del curso

El curso tiene una duración total de 10 (diez) horas reloj.

Metodología

El curso consta de 4 módulos compuesto cada uno de un taller sincrónico (virtual), cuaderno de material teórico y cuaderno de trabajo.

Contenidos

Modulo I - Modelos Mentales: cuánto y cómo influye nuestra manera de percibir en el mundo emocional..

Taller Sincrónico (fecha y hora a confirmar)

Modulo II - Emociones y Estados de Ánimo: que son y cómo los diferenciamos. Taller Sincrónico (fecha y hora a confirmar)

Modulo III - Emociones como predisposición a la acción: diseña tu día a día. Taller Sincrónico (fecha y hora a confirmar)

Modulo IV - Emociones y percepción: las dos caras de una moneda. Taller Sincrónico (fecha y hora a confirmar)

Facilitadora a cargo

Marina Yllanes, Senior Coach Ontológico Profesional