

FOMENTA TU INTELIGENCIA EMOCIONAL: CONVIERTE TUS EMOCIONES EN TUS GRANDES ALIADAS

Profesores	<ul style="list-style-type: none">▪ Dña. Laura López Martínez Especialista en Inteligencia Emocional, Coaching, PNL y Mediación
Duración	12 horas
Fechas	5, 7 y 12 de marzo de 2024
Horarios	De 16 a 20 horas
Lugar	Campus de Elche
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">▪ Adquirir una mayor comprensión emocional.▪ Saber identificar las emociones propias y ajenas.▪ Proporcionar herramientas que potencien la habilidad de gestionar las emociones.▪ Prevenir y solucionar conflictos desde la educación emocional.▪ Adoptar una actitud proactiva ante la vida. Desarrollar la resistencia a la frustración.▪ Potenciar la motivación. Mejorar el rendimiento y la convivencia.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">▪ ¿Qué son las emociones? ¿Cuáles son sus funciones? ¿Cómo se producen? ¿Pienso más de manera reactiva que proactiva?▪ Identificación y gestión emocional.▪ Comunicar y expresar de forma saludable las emociones. Comunicación no violenta para resolver conflictos.
Metodología	<ul style="list-style-type: none">▪ Formación participativa y dinámica.▪ Evaluación continua basada en la participación del alumnado.