

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

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