

EMOCIONES:**¿QUÉ NOTICIAS****ME TRAEN?****GESTIÓN DE LAS EMOCIONES**

DESCRIPCIÓN

Taller activo participativo que busca dar respuesta a las inquietudes individuales sobre el dominio emocional.

Por medio de actividades de indagación, cada participante será capaz de identificar sus emociones, comprender sus patrones, recursos y herramientas, para gestionarlas y poder alcanzar un mayor bienestar.

El taller aborda las emociones básicas del ser humano, sus manifestaciones corporales, conductuales, y también ofrece posibles caminos para modificar el estado emocional actual.

OBJETIVO

- Reconocer en las emociones recursos fundamentales para gestionar el bienestar y el poder personal.

DIRIGIDO A

Personas que buscan alcanzar un mayor estado de bienestar mediante el reconocimiento del dominio emocional.

DURACIÓN

4 horas, 8 horas, o 16 horas según nivel de profundización.

CONTENIDOS

- Emociones básicas
- Conducta y emoción
- Emoción y biología
- Recursos para la gestión emocional

METODOLOGÍA

Actividad facilitada con herramientas del coaching ontológico, coaching sistémico y coaching corporal.