

## GESTIÓN EMOCIONAL PARA RELACIONES SALUDABLES

26 de septiembre de 10 a 13 hs.

### La habilidad de comprender y manejar las emociones para mejorar las relaciones interpersonales

La gestión emocional nos permite motivarnos, perseverar a pesar de las frustraciones, controlar impulsos y expresar nuestras emociones de manera efectiva. Además, al reconocer y gestionar las emociones de los demás, mejoramos nuestras relaciones y resultados.

*“Las investigaciones revelan que comparada con las habilidades técnicas y el intelecto, la aptitud emocional es dos veces más importante en la contribución a la excelencia, sin importar el tipo de trabajo u organización de que se trate”.*

*Daniel Goleman*



### Objetivos

- Reconocer el significado de la inteligencia emocional
- Gestionar mi emocionalidad para superar el estrés
- Entender las emociones
- Desarrollar la habilidad de identificar y gestionar las emociones propias y ajenas, facilitando la automotivación y haciendo más efectivas las relaciones
- Conocer la respiración y postura corporal adecuada para evitar el estrés

### Temario

1. Emocionalidad: cómo superar el estrés
2. Qué comprende la inteligencia emocional – Test de Cociente Emocional
3. Cinco habilidades para trabajar nuestras emociones
4. Cinco habilidades aplicadas en la relación con los demás
5. Fisiología - Respiración y Postura Corporal
6. Role Play filmado de una situación difícil

## GESTIÓN EMOCIONAL PARA RELACIONES SALUDABLES

26 de septiembre de 10 a 13 hs.

### Destinatarios

Todas aquellas personas que deseen mejorar el manejo de sus emociones y su manera de comunicarse, enriqueciendo sus relaciones y resultados sociales y profesionales.

### Propuesta

Un encuentro de 3 horas vía plataforma online

### Fecha

26 de septiembre de 2024

### Hora

10 a 13 hs.

**Inversión:** \$ 25.000 + IVA

**Inscripción anticipada con descuento:** \$ 22.500 + IVA (hasta el 20/09/24)

**Compañías afiliadas a la AACs:** 10% de descuento si se inscribe una persona, 15% de descuento si son dos y 20% de descuento si se inscriben tres o más

### Incluye Manual de trabajo y Certificado de asistencia

### Forma de pago

Depósito o transferencia / MercadoPago: Pago Fácil, Rapipago, Tarjetas de crédito

### Informes e Inscripción

WhatsApp: 11-5105-5133

[deltanet@deltanetconsulting.com.ar](mailto:deltanet@deltanetconsulting.com.ar)

[www.deltanetconsulting.com.ar](http://www.deltanetconsulting.com.ar)