



Gracias a



OpenWebinars certifica que
ANA TUREGANO CANTOS

Ha superado con éxito

**Curso de Gestión emocional en el
ámbito laboral**

Duración del curso

2 horas

Fecha de expedición

21 enero 2025

A handwritten signature in black ink that reads 'Manuel Agudo'.

CEO de OpenWebinars

Manuel Agudo

Contenido

Curso de Gestión emocional en el ámbito laboral

1. INTRODUCCIÓN

Presentación

2. GESTIÓN EMOCIONAL EN EL ÁMBITO LABORAL

¿Qué son y cómo nos afectan las emociones?

Identificar emociones

Fases en la escalada emocional y cómo manejarlas funcionalmente

Técnica de regulación emocional y Mindfulness

Técnica de visualización

3. CONCLUSIONES

Conclusiones y próximos pasos