



OpenWebinars certifica que

**Javier de Gracia Losada**

Ha superado con éxito

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

Duración del curso

**2 horas**

Fecha de expedición

**25 agosto 2023**

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Manuel Agudo', positioned over a large, light gray watermark of the OpenWebinars logo.

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