



Gracias a



openwebinars.net/cert/4ONI



OpenWebinars certifica que

Ena Wheatley

Ha superado con éxito

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

Duración del curso

2 horas

Fecha de expedición

03 abril 2024

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