



OpenWebinars certifica que

**CRISTINA NOTARIO SANCHEZ**

Ha superado con éxito

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

Duración del curso

**2 horas**

Fecha de expedición

**10 julio 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