openwebinars.net/cert/gzwx

OpenWebinars

OpenWebinars certifica que

Jean Pierre Varas

Ha superado con éxito

Curso de Gestión emocional en el ámbito laboral

Duración del curso

2 horas

Fecha de expedición

07 octubre 2024

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