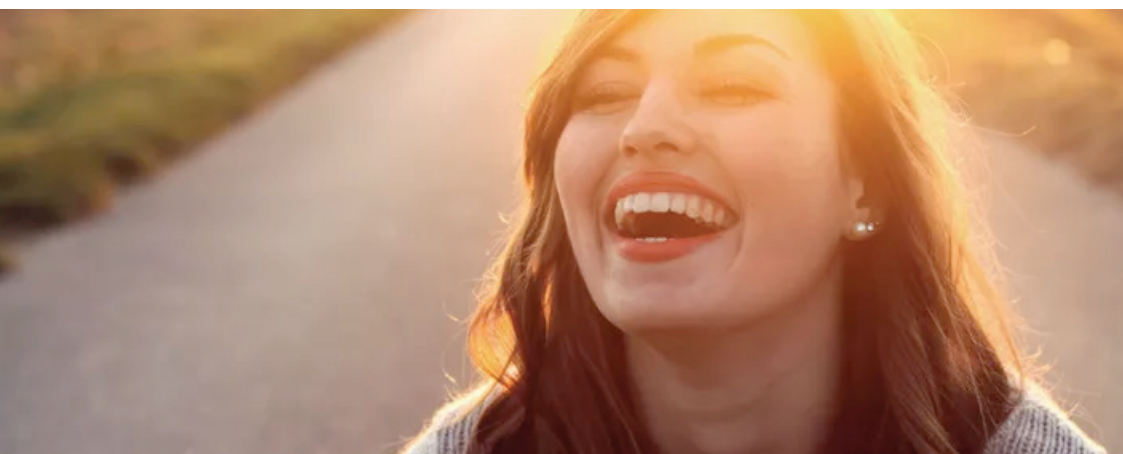


CURSO DE
**INTELIGENCIA
EMOCIONAL
Y PLAN DE VIDA**



LOGRA SER CONGRUENTE
ENTRE LO QUE PIENSAS,
SIENTES Y DICES



FACULTAD DE
PSICOLOGÍA Y EDUCACIÓN

DIRIGIDO A

Todo público, conocerás de dónde surgen las emociones que se expresan de manera desproporcionada, así como el impacto que tienen en tu historia de vida. Todo lo anterior, con el objetivo de tener una mayor conciencia de tus emociones y un asertivo desenvolvimiento en terreno personal, social y laboral.

DURACIÓN
40 HORAS TOTAL

PAX
20 PERSONAS

INVERSIÓN
\$9,990.00 MXN

OBJETIVO

El participante reflexionará sobre diversas áreas en su vida para que con herramientas de inteligencia emocional brindarle mayor sentido a su vida.

TEMARIO

- ¿Que es inteligencia emocional?
- Función de las emociones
- Mapa corporal de las emociones
- Expresando emociones responsablemente
- Recibir y acompañar emociones con empatía Influencia de las emociones en mi sentido de vida
- Viviendo la vida con sentido
- La inteligencia emocional como herramienta para afrontar crisis
- Resiliencia: aprender de la adversidad
- Aprender a identificar y expresar mis propias emociones
- Aprender a acompañar las emociones de otros en cualquier ámbito de mi vida (familiar, pareja, social, laboral)
- REvisión de mi momento de vida y como contribuye a mi sentido de vida
- Conocer que las crisis forman parte de la vida y como vivirlas de la mejor manera posible
- Herramientas de resiliencia para brindarle sentido a la vida, aun en la adversidad.



Tamara Pérez

(442) 402 1000 ext. 1302

empresas@mondragonmexico.edu.mx

mondragonmexico.edu.mx



Anillo Vial III Poniente #172

Col. Saldarriaga C.P. 76240

El Marqués; Querétaro, México

