

INTELIGENCIA EMOCIONAL EN TIEMPOS DE CRISIS

En nuestro día a día existen muchas variables que nos influyen, y sobre las cuales no tenemos ningún “poder”. Éstas, pueden incluso perturbarnos más de lo que nos gustaría. Sin embargo, siempre tenemos la posibilidad de mejorarnos a nosotros mismos.

A través de este curso aprenderás a conocerte a ti mismo, especialmente en el aspecto emocional, con el fin de adquirir habilidades personales con las que gestionar mejor las situaciones de crisis.

Para ello ahondaremos en el mundo de la inteligencia emocional, en el aspecto positivo de las crisis y descubriremos también rasgos de personalidad adaptivos.

Adquirir habilidades personales a través del conocimiento de uno mismo es el camino para sentirnos mejor y enfrentar de forma más adecuada las dificultades del día a día.

Conocer mi mundo emocional me permitirá dirigir el timón del barco incluso en mares revueltos.

Paula Fuentes Cantero

Psicóloga Sanitaria