

GESTIÓN DEL ESTRÉS CON INTELIGENCIA EMOCIONAL.

**Dirigido a:**

Personas que por su trabajo o vivencias personales estén sometidas a estrés o tensión, y quieran fluir en estos ámbitos, con un estado de ánimo más sosegado y conocedor de los procesos humanos.

Objetivos:

Definir qué es la inteligencia emocional y cómo nos puede ayudar a afrontar las situaciones de estrés o de conflicto emocional con éxito. Desde la experiencia, lograr una estrategia personal útil para cada participante.

Contenidos formativos:

- ¿Qué es inteligencia emocional?
- Inteligencia intrapersonal e interpersonal
- ¿Qué es lo que nos causa estrés?
- ¿Cómo reaccionamos ante el conflicto?
- ¿De qué recursos disponemos para afrontar con éxito esta situación?
- Otros recursos interesantes que podemos utilizar
- El centro según Osho
- Cómo desarrollar nuevos hábitos mentales y emocionales
- Prácticas de un estado relajado
- La gestión de la emoción

Duración: 6 Horas

Fecha Inicio: -

Fecha Fin: -

Horario: -

Lugar Impartición: Consultar

Precio: Consultar

Descuentos:



Para Particulares:

- 30% de descuento a desempleados que presenten cartilla del paro en vigor y actualizada
- 30% de descuento a estudiantes (acreditado)

Para Autónomos:

- 15% de descuento a autónomos (acreditado) en el segundo curso o a la segunda persona de la misma empresa para el mismo curso. (Sólo aplicable a autónomos)
- 30% de descuento en la tercera matrícula si se realizan tres cursos dentro del mismo año en Delfín Formación. Siempre que el importe del tercer curso sea igual o inferior al anterior. (Sólo aplicable a autónomos)

Para Empresas:

- 20% de descuento en la tercera matrícula para el mismo curso. (Descuento aplicable sólo a empresas)
- Firmando un contrato anual de formación, otorgamos un bono de formación para el gerente autónomo de un 20%. (Descuento aplicable sólo a empresas)

***Los descuentos no son acumulables entre sí.**

***Sólo se efectuará el descuento, si se paga la totalidad del curso al inicio del mismo.**

Tipo de Formación: -

Requisitos: Consultar

Calendario: Estamos actualizando el contenido, perdona las molestias.

** Delfín Formación es una entidad inscrita y acreditada en el registro de Centros y Entidades de Formación Profesional para el Empleo de la Comunidad Valenciana.*

