

conciencia emocional

¿qué es emoción?
música y emociones
videoemoción
experimento de emociones
reconocimiento de las emociones en los demás

regulación emocional

¿cómo actuamos?
manejo de emociones
stop estrés: la reestructuración cognitiva

autoestima

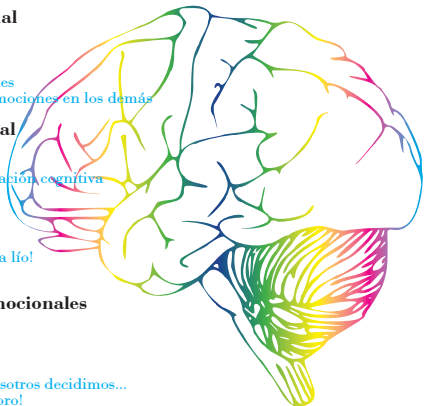
¿autoestima?
"yo soy así"
debería... necesito... ¡vaya lío!
arriba mi autoestima

habilidades socioemocionales

aprendo a decir: ¡no!
te escucho

habilidades de vida

yo decido, tú decides, nosotros decidimos...
¡el tiempo! ¡preciado tesoro!
de sabios es reconocer los errores
¿emocionalmente inteligente?



emociónate

La felicidad es un estado emocional que se puede aprender y entrenar a través del aprendizaje y la puesta en práctica de la toma de conciencia de las emociones. Esto permite regular los estados emocionales y gestionarlos autónomamente.

El Programa "emociónate" se presenta como un taller dirigido a personas que desean gestionar mejor sus propias emociones, así como reconciliarse con ellas.

Docente: **Alejandro Croissier** • Psicólogo Colegiado 1478

Fecha: **Sábados 19 y 26 de Marzo 2011**

Horario: **Parte I • 11.00 a 14.00 horas**

Parte II • 15.00 a 18.00 horas

Lugar: **Calle Tomás Miller, 16**

Número de contacto: **629 51 75 75**

Matrícula: **50 €**