



# GESTIONA TUS EMOCIONES

Elimina la ansiedad



# GESTIONA TUS EMOCIONES: Elimina la ansiedad

En este curso podrás mejorar la toma de decisiones de tu día a día por medio de la inteligencia emocional. Te permitirá descubrir cómo eres y como canalizar tu energía hacia un enfoque práctico desde la psicología positiva.

## TEMAS GENERALES

- ¿Cómo influyen las emociones?
- Conócete, caso práctico
- ¿Cómo sobresalir a tu ambiente?
- Modifica tus pensamientos
- Guía práctica al levantarte
- Desarrollo de tu inteligencia emocional
- Caso de satisfacción
- Puntos clave para ser feliz
- Obtén tu guía práctica personalizada en la gestión de tus emociones



**Duración 20 hrs**

## REQUERIMIENTOS

- Pc
- Laptop
- Móvil

¡Al finalizar podrás tener tu propia guía personalizada para el manejo de tus emociones y cómo influir tú en tu entorno y no e entorno sobre ti!



**Duración 20hrs**