

# GESTIÓN EMOCIONAL



# OBJETIVOS

## Profundizar en herramientas de gestión emocional

- a. ¿Qué podrá hacer? Reconocer y comprender las emociones básicas
- b. ¿Qué sabrá hacer? Tendrá un modelo emocional donde reconozca cada una de sus emociones y la forma como se relaciona con ellas.

## TEMAS:

Modulo 1: conocimiento teoría de las emociones, step out.

Modulo 2: rabia y miedo.

Modulo 3: alegría tristeza.

Modulo 4: erotismo ternura.

Modulo 5: emociones mixtas.

Modulo 6: cierre del programa.

Sesión personal



## DIRIGIDO A:

Toda persona que quiera mejorar en su competencia emocional.

## QUÉ VA A RECIBIR EL PARTICIPANTE

a. Cantidad de sesiones virtuales  
7 encuentros

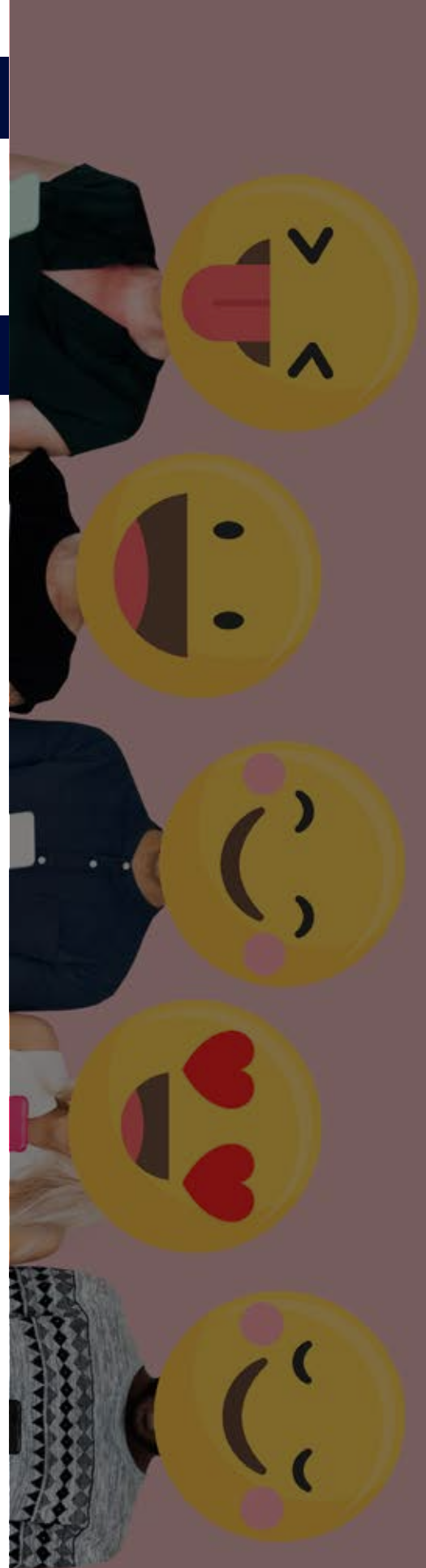
b. Cantidad de horas por sesión  
2 horas

c. Total de horas de acompañamiento  
14 horas

d. Documentos que va a recibir, cómo cartillas de trabajo

Bitácoras para chequeo emocional y registro de vivencias

Certificación de asistencia por parte de la Escuela Living Institución educativa resolución N° 2318 expedida por la Secretaría de Educación, en formato digital PDF.





## Catalina Sanint

**Estudios realizados:** Coach Profesional y de Equipos, Coach Ontológico Organizacional, profundización en Pensamiento Sistémico, Introducción al Método Alba Emoting, actualmente profundización en el método Alba Emoting y Coaching



Escuela<sup>R</sup>  
Living

[www.escuelaliving.com](http://www.escuelaliving.com)

Síguenos en nuestras redes sociales

