

Cómo no llevarse la mochila emocional en casa

Objetivos

- **Entender la utilidad de las emociones** y cómo convertirlas en aliadas.
- **Aprender a separar** las emociones propias de las ajenas.
- **Desarrollar y fortalecer** la propia autoestima y resiliencia para despejar la mochila emocional.
- **Desarrollar** competencias emocionales preventivas.



Programa

1. ¿Por qué nos llevamos las emociones negativas a casa?

Conciencia emocional
Regulación de las emociones
Expresión emocional

2. Cómo incrementar la autonomía emocional para vaciar la mochila

AAutomotivación
Autoestima
Actitud positiva
Resiliencia

3. Competencias por el bienestar emocional. Cómo evitar que se vuelva a llenar la mochila

Aprender a fijar objetivos adaptativos
Tomar decisiones
Aprender a pedir ayuda



Duración: 12 horas

grupsural@grupsural.com
938 915 008 · 627 412 052



627 412 052

www.grupsural.com