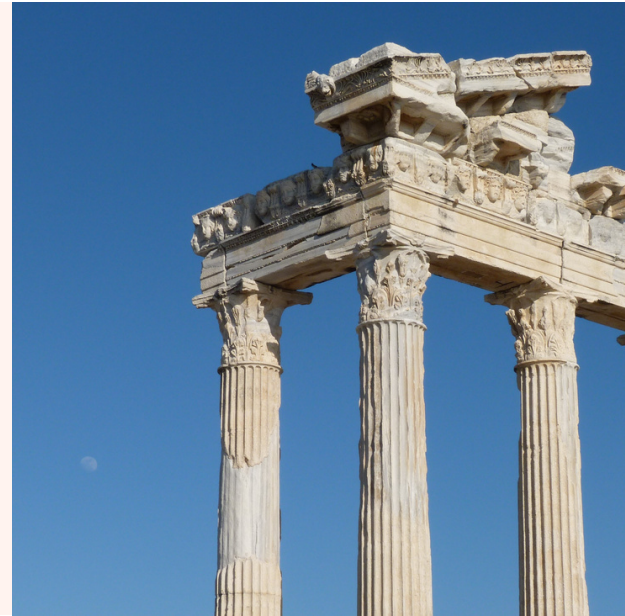


# Los 4 pilares de las habilidades emocionales

## Objetivos

- **Describir conceptos clave** para el desarrollo de habilidades emocionales.
- **Ofrecer herramientas de autoconocimiento** para el desarrollo de las herramientas emocionales.
- **Practicar herramientas** para el desarrollo de las habilidades sociales.



## Programa

**1. Que son las emociones, qué emociones hay y qué función tienen**

**2. El proceso de autoconocimiento y gestión de las emociones**

- Percepción
- Comprensión
- Facilitación
- Regulación

**3. Herramientas básicas de gestión emocional y desarrollo de las habilidades emocionales**

**4. Plan de trabajo personal**



Duración: **10 horas**

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

   |  627 412 052  
[www.grupsural.com](http://www.grupsural.com)