

**“Para estar bien con los demás necesitas estar bien contigo mismo”**

[www.emotivacpc.es](http://www.emotivacpc.es)

**TALLER VIVENCIAL  
EMOCIÓNATE**

## OBJETIVOS

Desarrollar la Inteligencia Emocional te ayudará a conocerte mejor a ti mismo, tus emociones y motivaciones para así saber gestionarte en el día a día.

En el taller podrás dedicarte un tiempo para ahondar en tu propia Inteligencia Emocional y saber que puedes hacer para desarrollarla.

Los objetivos que se persiguen son los siguientes:

- Dar a conocer los pilares básicos de la Inteligencia Emocional.
- Proporcionar herramientas para su desarrollo.

# CONTENIDOS

- Autoconocimiento.
- Autoestima.
- Identificación emocional.
- Gestión emocional.
- Automotivación.
- Comunicación.

# METODOLOGÍA

La metodología que se llevará a cabo será totalmente práctica y vivencial, favoreciendo la vivencia de cada uno de los contenidos de la Inteligencia Emocional.

**Grupo: 5-8 asistentes**

## FECHAS Y HORARIO

**Lugar, Fechas y Horario de realización:**

- Lugar: EMOTIVA CPC. Plaza de Callao, 1 (Madrid).
- Fecha: Consultar próximas convocatorias.
- Horario: Sábado de 10:30 a 20:30

**Duración:** 10 horas.

# MATRICULACIÓN

**Importe:** 95 euros (IVA y material incluido).

**Pasos a dar:**

- Ingreso en cuenta Ibercaja: 2085 9253 56 0330271569.
- Indicar en el concepto, el taller en el que se inscribe y la persona que participa en el mismo.
- Rellenar la ficha de inscripción y enviarla, junto al resguardo del ingreso, a [info@emotivacpc.es](mailto:info@emotivacpc.es)

**“Para estar bien con los demás necesitas estar bien contigo mismo”**

[www.emotivacpc.es](http://www.emotivacpc.es)

**TALLER VIVENCIAL  
EMOCIÓNATE**