

# **TALLER DE HABILIDADES SOCIALES Y EMOCIONALES**

Hoy en día, se habla mucho de la inteligencia emocional. Pero ¿qué es exactamente la inteligencia emocional? Es la capacidad para reconocer sentimientos y emociones en uno mismo y en los que nos rodean. Además incluye todas aquellas habilidades que nos ayudan a manejar adecuadamente todas nuestras emociones dependiendo la situación que estemos viviendo.

Todos en algún momento nos hemos dejado llevar por nuestras emociones provocando conflictos y problemas, la clave es conocernos y que nosotros controlemos nuestras emociones y no ellas a nosotros.

Gracias a un conocimiento adecuado podremos modificar nuestro estado de ánimo e incluso el de los que nos rodean y mejorar de esta manera nuestras relaciones sociales. Logrando con mayor eficacia mis objetivos o metas y aumentando mi tolerancia a emociones menos adaptativas como la ansiedad, la tristeza o la ira que me alejan de dicho objetivo.

## **DESTINATARIOS**

Destinado a todos aquellos que deseen aprender a manejar de forma adecuada sus emociones para estar satisfechos consigo mismos y ser más eficaces en aquello que se propongan.

En definitiva, todas aquellas personas que quieran ser más felices a través del autoconocimiento personal.

## OBJETIVOS DEL TALLER

El objetivo general de este taller es mejorar el bienestar emocional y la calidad de vida de los participantes.

Los objetivos específicos son:

- Aprender la importancia de las emociones positivas
- Potenciar nuestra autoestima
- Gestionar mejor nuestras emociones
- Aprender a relacionarnos mejor con nosotros mismos
- Mejorar las relaciones con los demás

**DURACIÓN:** 4 horas

**FECHAS Y HORARIO:** 29 de Agosto, 10 a 14 horas .

**LUGAR DE IMPARTICIÓN:** Plenamente Centro de Psicología  
C/ Martínez Campos nº 12, 2ºD - Málaga

**FECHAS Y HORARIO:** 5 de Septiembre, 10 a 14 horas.

**LUGAR DE IMPARTICIÓN:** C/ Cerrillo de la Arena nº 35  
Villanueva del Rosario (MALAGA)

**PRECIO:** 40€

**FORMAS DE PAGO:** Mediante ingreso o transferencia bancaria.

**LAS PLAZAS SON LIMITADAS:**

Para poder reservar su plaza se requiere realizar una preinscripción abonando el pago del taller e indicando la fecha y lugar elegido para realizar el taller. Dicha cuota sólo será devuelta en caso de anulación del taller.

## INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

📞 951985638



[info@plenamentepsicologia.com](mailto:info@plenamentepsicologia.com)

Escríbenos y te enviaremos nuestros datos para que puedas hacer la preinscripción, así como cualquier información relacionada con el taller.