

ENTRENAMIENTO HACIA EL BIENESTAR PSICOEMOCIONAL EN EL ÁMBITO LABORAL

SEMINARIO TÉCNICO - PROGRAMA TEÓRICO - PRÁCTICO

VIII EDICIÓN - 2022 - ESCUELA FILIA



RAFAEL BISQUERRA



3ª SESIÓN 27 de julio LINE (STREAMING Y DIFERIDO)
de 11:00 a 13:00 h.

EMODIVERSIDAD PARA EVITAR LA SOMATIZACIÓN DE LAS EMOCIONES

LAS EMOCIONES TIENEN LA FUNCIÓN DE AYUDARNOS A ADAPTARNOS AL ENTORNO

En esta jornada aprenderemos a experimentar una amplia gama de emociones para evitar la somatización y la creación de conflictos personales

MENTE

OBJETIVOS:

- Aprender a gestionar nuestras emociones para evitar enfermedades psicosomáticas.
- Reconocer la relación entre la consciencia y la gestión emocional.
- Desarrollar competencias emocionales.
- Mejorar nuestra relación con nuestras emociones para mejorar nuestra convivencia.
- Evitar que el conflicto personal, familiar y social afecte negativamente al entorno laboral.

Inscripciones: <https://seminariosaludpsicoemocional.com/emodiversidad>

ENTRENAMIENTO HACIA
EL BIENESTAR PSICOEMOCIONAL
EN EL ÁMBITO LABORAL

SEMINARIO TÉCNICO - PROGRAMA TEÓRICO - PRÁCTICO

VIII EDICIÓN - 2022 - ESCUELA FILIA



EMODIVERSIDAD PARA EVITAR LA SOMATIZACIÓN DE LAS EMOCIONES

Miércoles 27 de julio, de 11:00 a 13:00 h.

RAFAEL BISQUERRA

SIENTE TUS EMOCIONES, APRENDE DE ELLAS Y DÉJALAS IR

MENTE

CONTENIDO:

a

- ¿Qué es la emodiversidad?
- ¿Cómo evitar la somatización de nuestras emociones?
- Conoce y etiqueta tus sentimientos.
- El dolor, el estrés y la depresión.
- La emodiversidad y los conflictos personales, familiares y sociales.
- Técnicas de consciencia y gestión emocional para aplicar en casa.
- La importancia de fomentar la emodiversidad en los niños.

Inscripciones: <https://seminariosaludpsicoemocional.com/emodiversidad>

ENTRENAMIENTO HACIA
EL BIENESTAR PSICOEMOCIONAL
EN EL ÁMBITO LABORAL

SEMINARIO TÉCNICO - PROGRAMA TEÓRICO - PRÁCTICO

VIII EDICIÓN - 2022 - ESCUELA FILIA



EMODIVERSIDAD PARA EVITAR LA SOMATIZACIÓN DE LAS EMOCIONES

Miércoles 27 de julio, de 11:00 a 13:00 h.

RAFAEL BISQUERRA

SIENTE TUS EMOCIONES, APRENDE DE ELLAS Y DÉJALAS IR

MENTE

Rafael Bisquerra es presidente de la RIEEB (Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar), catedrático emérito de la Universidad de Barcelona, Doctor Honoris Causa por el CELEI de Chile, Doctor en Ciencias de la Educación, Licenciado en Pedagogía y en Psicología.

Desde mediados de los noventa se ha centrado en la educación emocional.

Autor de numerosas publicaciones que son referentes en la materia.

Inscripciones: <https://seminariosaludpsicoemocional.com/emodiversidad>