

TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Aprender a reconocer nuestras emociones



Hospital Universitario San Rafael
San Juan de Dios
Madrid



Aprender a reconocer nuestras emociones y saber gestionarlas ayuda a mejorar nuestra capacidad de adaptación, facilitándonos enfrentarnos a la vida de forma sana y estable.

Las dificultades en la gestión de las emociones pueden desencadenar problemas de relación y alteraciones en nuestro estado de ánimo.



OBJETIVOS DEL PROGRAMA

- Reconocer las emociones en uno mismo y en los demás
- Aprender a descubrir por qué aparecen las emociones
- Mejorar la expresión de mis emociones
- Aprender a regular mis emociones
- Prevenir el malestar



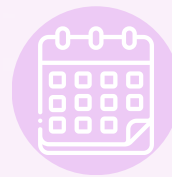
TEMAS

- Las emociones importan y tienen una utilidad
- La importancia de conocerse
- Mis mejores emociones
- Pensar y sentir
- Regulación emocional y autocontrol
- Empatía y conocer a los demás
- Tolerar la frustración para evitar problemas
- Solucionar los conflictos



TIPO DE ACTIVIDADES

- Juegos de rol y simulaciones
- Dinámicas grupales
- Ejercicios de relajación y respiración



FECHAS

1er trimestre:

- Octubre: 8, 15 y 29
- Noviembre: 5, 12 y 26
- Diciembre: 3 y 17



HORARIO

- Jueves: 17:30



DURACIÓN

- 8 horas
- Sesiones de 1h a la semana
- 8 sesiones



TAMAÑO DEL GRUPO

- 10 participantes



PRECIO

- 150 €



CONTACTO

hsrmadrid.sminfantojuvenil@sjd.es

¡Mejora tu bienestar emocional!