

Taller de Regulación emocional

Llamamos inteligencia emocional a la habilidad que tienen las personas a la hora de atender a sus sentimientos, tener claridad sobre los mismos y ser capaces de regularlos de forma adecuada. En este taller aprenderás habilidades emocionales que podrás aplicar como una herramienta esencial en tu vida.



DEL 11 DE ENERO AL 1 DE MARZO

MODALIDAD

Grupo abierto, presencial y grupal

METODOLOGÍA

Psicoeducación, actividades, roleplaying y dinámicas

DURACIÓN Y HORARIO

8 sesiones de una hora y media cada una

Cada martes de 19:00 a 20:30



INSCRIPCIONES

+34669268830

info@tocmurcia.com