



EMOTIONAL POWER: CÓMO MANTENER EL CONTROL Y LAS RELACIONES EN TIEMPOS INTENSOS

Duración: 8 horas
23 y 24 de febrero
9.30-13.30h

Objetivos

- Fortalecer la autogestión emocional para responder con calma en situaciones de alta presión.
- Mejorar la calidad de las relaciones mediante comunicación consciente y empática.
- Desarrollar herramientas prácticas para gestionar conversaciones difíciles sin perder el control.

Principales contenidos

- Técnicas de autocontrol inmediato: respiración, pausa estratégica y regulación rápida.
- Gestión de emociones difíciles: frustración, miedo, tensión y conflictos.
- Comunicación emocionalmente inteligente: escucha activa, validación y expresión asertiva.
- Cómo mantener relaciones sanas en tiempos intensos: límites, empatía y gestión de expectativas.
- Conociéndonos a nosotros mismos y a los demás para mantener relaciones sanas.
- Cómo tener conversaciones difíciles a través de la comunicación no violenta.
- Plan personal de resiliencia: hábitos diarios para mantener energía emocional y claridad mental.