

## EL CUIDADO EMOCIONAL PILAR DE LA AUTOESTIMA

15 de marzo a 5 de abril



METODOLOGÍA:  
TEÓRICO - PRÁCTICA, PARTICIPATIVA

FECHA: 15, 22, 29 MARZO Y 5 ABRIL.  
HORARIO: MARTES DE 17.30H A 20H

PRECIO: 130€

DOCENTE: MARTA MORENTE

### OBJETIVOS Y CONTENIDO

#### Objetivos específicos

- Reconocer tu jeroglífico emocional en base a tus necesidades
- Aprender a identificar y tomar conciencia de tus emociones y las de los demás.
- Regular las emociones propias y en los demás.
- Mejorar tu expresión emocional, tu empatía y asertividad.
- Manejar los límites en las relaciones sociales.
- Tomar conciencia de los modos de comunicación personal e impacto en el mundo relacional.

#### Contenidos

- Necesidades personales y su relación con el mundo emocional.
- ¿ Para qué sirve cada emoción y de que me avisa?
- Regulación emocional
- Heridas emocionales e impacto con mis entornos relacionales.
- Herramientas de expresión emocional: empatía y asertividad.
- Herramientas de acompañamiento emocional
- La Autoestima como base de relación conmigo y con todo mi entorno.