

Inteligencia Emocional

Domina tus emociones y transforma tus relaciones

Un recorrido práctico de la inteligencia emocional: de conocerte a relacionarte y crecer. Aprende con ejemplos reales y aplica herramientas que transforman tu día a día.

6 módulos

Lo que aprenderás

- ✓ Identificar y gestionar tus propias emociones
- ✓ Comunicarte con empatía y claridad
- ✓ Reducir el estrés y mantener el equilibrio
- ✓ Resolver conflictos y crecer con mentalidad positiva

Temario

1 Conócete

Reconoce emociones Maneja el estrés

2 Relaciónate mejor

Empatía Comunicación

3 Crece

Conflictos Mentalidad

¿Para quién es?

Personas que quieren mejorar su bienestar, fortalecer sus relaciones y comunicarse con mayor inteligencia.

Empieza hoy en **capacita.paulovila.org**

Capacita · Estudia mejor, trabaja mejor.