

Sesiones de Inteligencia Emocional para Trabajadores Sociales

La Inteligencia Emocional es la capacidad de reconocer, entender, y manejar las emociones propias y ajenas, englobando una serie de habilidades personales y sociales que repercutirán en el bienestar de la persona y sus relaciones tanto personales como laborales.

- **Inicio del curso** 16 de febrero
- **Finalización del curso:** 01 de junio
- **Distribución:** Jueves: 16/02; 16/03; 13/04; 18/05; 01/06
- **Horario:** 18.00 a 19.30
- **Precio:** 150
- **Modalidad:** Presencial
- **Lugar:** Sede del Colegio , C/ Pintor Murillo 27,29 entlo. Alicante.
- **Dirigida a:** Personas colegiadas en el Colegio Oficial de Trabajo Social de Alicante.
- **Profesional que imparte el taller:** Isabel Moya, Psicóloga Sanitaria y Asesora Educativa.

OBJETIVOS DE LA ACCIÓN FORMATIVA:

- Adquirir habilidades personales y sociales, enfocadas en la comunicación y resolución de conflictos, aumentando la protección frente al estrés y la mejora de la calidad de las relaciones.

CONTENIDOS:

- Bloque I. Autocontrol y Automotivación: La gestión de las propias emociones, pensamientos y conductas.
- Bloque II. Asertividad y solución de problemas.
- Bloque III. Autoestima y autoconocimiento: "Me conozco, me acepto y me quiero tal y como soy".

¿CÓMO ME MATRICULO?

PLAZO DE INSCRIPCIÓN: Hasta el 27 de enero de 2023.

Se confirmará plaza a través del email de biblioteca@cotsalacant.es, donde se te indicará el proceso para realizar el pago.

[FORMULARIO DE MATRÍCULA](#) (Este formulario se encuentra abierto hasta el 27 de enero o hasta cubrir plazas).

Para cualquier consulta tendrás que dirigirte al correo: biblioteca@cotsalacant.es

