

Escuela de Emociones

Entender nuestros estados de ánimo

- ¿Para qué me sirve acudir a una escuela de emociones?
- Conozco mis emociones y soy capaz de identificarlas en cada momento
- Cuáles son las emociones básicas y para que me sirven
- Cómo manejar bien mis emociones.
- ¿Qué puedo hacer cuándo me siento mal?
- La importancia de la autoestima en nuestro estado de ánimo
- La importancia de las emociones positivas en vuestro bienestar
- Cómo puedo superar la culpa
- Aprendo a perdonar y a perdonarme
- Técnicas y herramientas para solucionar los conflictos

De ti depende, el control de tus emociones

- ¿Cómo he controlado yo mis emociones a lo largo de mi vida?
- Personas tóxicas, ¿qué papel ocupan en mi vida?
- ¿Qué busco yo en mis amistades? Búsqueda de aprobación, valoración y amor.
- Cómo pongo límites a los demás.
- Cómo tratar con personas difíciles haciéndote cargo de tus emociones.
- La autonomía emocional y el bienestar personal
- Cómo afrontar nuestros miedos y superarlos
- Aprendo a expresar nuestras emociones positivas a los demás
- Aprendo herramientas para gestionar el estrés de nuestros días.
Técnicas de relajación y respiración.
- Reduzco mis creencias limitantes para alcanzar mis objetivos