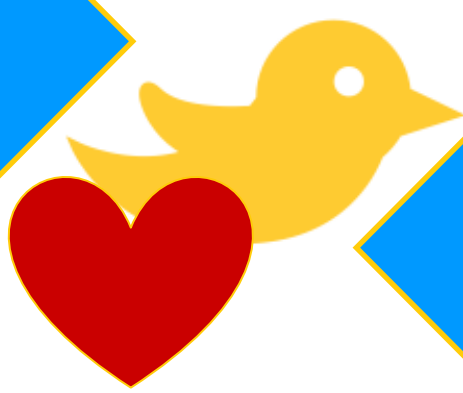


Emociones

¿Por qué es importante gestionar las emociones?

Descubre las 9 claves

Conocer lo que estás sintiendo



Reconocer los sentimientos de los demás

Tener relaciones más saludables



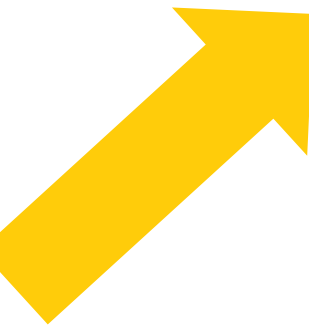
Solucionar posibles conflictos



Manejar el estrés



Ayudarte a conectar con los demás

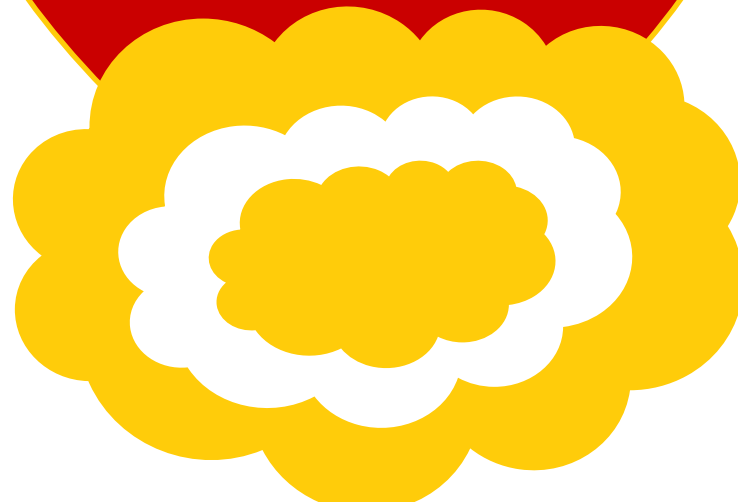


Reaccionar a tu situación emocional

Ejercer autocontrol



Expresar tus sentimientos



R&H
Talento y Personas
www.ryh.com.es

Es posible entrenar la gestión de las emociones.
Esa adecuada gestión se convertirá en una útil herramienta vital