

¿QUÉ VAMOS A HACER?

Una emoción es un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos de origen innato, influidos por la experiencia.

Las emociones tienen una función adaptativa de nuestro organismo al entorno que nos rodea, pero durante mucho tiempo han estado consideradas poco importantes, a pesar de que indican estados internos personales, motivaciones, deseos, necesidades e incluso objetivos.

En este taller vamos a tratar de:

- Reconocer e identificar emociones y sentimientos
- Comprender las causas que los producen
- Aprender a expresar y controlar nuestras emociones

PROGRAMA DEL TALLER

- ☺ PRESENTACIÓN
- ☺ LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS
- ☺ LA AUTOESTIMA
- ☺ HERRAMIENTAS PARA EL MANEJO DE LAS EMOCIONES
- ☺ "UNA FÓRMULA MÁGICA"



*"Voy a ser feliz porque es bueno
para la salud"*

Impartido por
patricia casal vázquez
(psicóloga alcer lugo)

en:

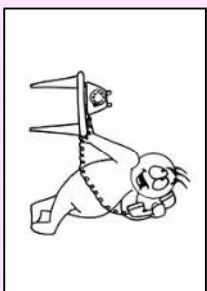
OFICINA ALCER

AVDA. INFANTA ELENA, 11
CASA CLARA CAMPOAMOR
LOCAL 5-7
LUGO

982243231

21-22 diciembre

¿APETECE PARTICIPAR?
Ponte en contacto con nosotros antes del
día



619609797



ALCER LUGO

Avda. Infanta Elena, 11
Casa Clara Campoamor
27003- Lugo

982243231/619609797

alcerlugo@gmail.com

TALLER DE EMOCIONES

21-22 diciembre

16-20 h
Oficina ALCER Lugo

