



# Cómo superar tus emociones negativas

## ¿Qué aprenderás?

- A distinguir cómo las emociones están presentes en todas tus decisiones y afectan a tus comportamientos.
- A reconocer cómo estas emociones influyen en tu rendimiento.
- A manejar conscientemente tus emociones negativas para transformarlas en positivas.
- A mejorar tu comunicación emocional.

## Descripción

Las emociones, presentes en todas las decisiones, condicionan y marcan nuestro periplo vital. Conocer cómo irrumpen en nuestra trayectoria y ejercer un mayor control sobre ellas es el objetivo principal de este learningCoffee. Te invitamos a hacer un recorrido de conocimiento y reflexión personal que te ayudará a lograr mejores resultados en todos los aspectos de tu vida.

## Contenidos del curso

1. Decidir sobre nuestras emociones
2. El significado emocional de lo que hacemos
3. El equilibrio emocional
4. Conductas, estados emocionales, actitudes
5. Crear climas emocionales positivos
6. Experimentar

---

**Delivery:** learningCloud sprint, SCORM, xAPI

**Developed:** La Salle

**Temática:** Communication & Relationships, Self management

**Relation\_priority:** Optional

**Duration:** 50 minutes

**License:** annual

**Author:** Jesús Alcoba

**Languages:** es, en