



## Dentro de tu cabeza

¿Cómo puedes controlar lo que hay en tu cabeza y capear el temporal cuando los ánimos no acompañan?

### ¿Qué aprenderás?

- A gestionar mejor tus emociones.
- A identificar mejor tus emociones.
- A actuar teniendo en cuenta las emociones que te están influyendo.

### Contenidos del curso

1. No es lo mismo ser que parecer
2. No pienses en un oso (el efecto rebote)
3. Tú no eres tus emociones
4. Sácalo todo de tu cabeza
5. Resultados

---

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

**Developed:** Video Arts

**Temática:** Self management

**Duration:** 15 minutes

**License:** subscription

**Languages:** es, en