



## En el país de las emociones

Todas nuestras decisiones, por racionales que nos parezcan, comienzan con la chispa de una emoción. Las emociones están presentes en todo aspecto de nuestra vida y, claro está, también asoman de nuestro interior a través de nuestro lenguaje.

### ¿Qué aprenderás?

- A familiarizarte con tus propias emociones.
- A trabajar tu respuesta ante los estímulos emocionales.
- A lidiar con las emociones negativas más potentes y peligrosas.
- A habitar tus palabras positivas.

### Contenidos del curso

1. Acerca de esta unidad
  2. El viaje alucinante a las emociones
  3. Apaciguando el Hulk interior
  4. Cinco minutos para habitar tus palabras
  5. Resumen de la unidad
- 

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

**Developed:** Jardín de Junio

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

**Duration:** 40 minutes

**License:** annual

**Author:** José Luis Hidalgo Miralles

**Languages:** es, en