



Título:

INTELIGENCIA Y GESTIÓN EMOCIONAL A TRAVÉS DE LA CREATIVIDAD.

Fundamentación: Poder expresarse emocionalmente desde un contexto sano y creativo no es fácil. Si no somos capaces de manejarnos con madurez en las situaciones conflictivas, nos encontramos con un problema que puede arrastrarnos con él. La creatividad se activa a través de la imaginación, por ello no solamente sería importante el tomar consciencia sobre las emociones que sentimos, sino que lo que imaginamos también pueda salir Expresado de forma Creativa y no se quede en una Fantasía.

Objetivos: Conocer los factores y las pautas que nos permitan no perder el control frente a situaciones incómodas, al mismo tiempo que vamos a ser capaces de aportar alternativas creativas y coherentes a los conflictos emocionales

ITEMS QUE SE TRATAN: Concienciación, Expresión, Escucha, Comunicación, Participación, Autoestima, Empatía, Asertividad, Decisión, Pedir Ayuda, Respeto por uno mismo y los demás con sus diferencias, manejo de la frustración, Negociación y Mediación.

Dirigido a: Todos los Públicos

Duración del taller: 2 horas

Metodología:

Reconocer y afrontar los miedos que nos producen bloqueos.

Encontrar alternativas creativas y positivas a los conflictos de la comunicación.

