

## **SORTEO CURSO: GESTIÓN EMOCIONAL PARA RELACIONES SALUDABLES**

23 de abril / 10 a 13 hs.

La habilidad de comprender y manejar las emociones para mejorar las relaciones interpersonales

La gestión emocional nos permite motivarnos, perseverar a pesar de las frustraciones, controlar impulsos y expresar nuestras emociones de manera efectiva. Además, al reconocer y gestionar las emociones de los demás, mejoramos nuestras relaciones y resultados.

*“Las investigaciones revelan que, comparada con las habilidades técnicas y el intelecto, la aptitud emocional es dos veces más importante en la contribución a la excelencia, sin importar el tipo de trabajo u organización de que se trate”.*

*Daniel Goleman*



### **Objetivos**

- Reconocer el significado de la inteligencia emocional
- Gestionar mi emocionalidad para superar el estrés
- Entender las emociones
- Desarrollar la habilidad de identificar y gestionar las emociones propias y ajenas, facilitando la automotivación y haciendo más efectivas las relaciones
- Conocer la respiración y postura corporal adecuada para evitar el estrés

### **Temario**

1. Emocionalidad: cómo superar el estrés
2. Qué comprende la inteligencia emocional – Test de Cociente Emocional
3. Cinco habilidades para trabajar nuestras emociones
4. Cinco habilidades aplicadas en la relación con los demás
5. Fisiología - Respiración y Postura Corporal
6. Role Play filmado de una situación difícil

## **SORTEO CURSO: GESTIÓN EMOCIONAL PARA RELACIONES SALUDABLES**

23 de abril / 10 a 13 hs.

### **Destinatarios**

Todas aquellas personas que deseen mejorar el manejo de sus emociones y su manera de comunicarse, enriqueciendo sus relaciones y resultados sociales y profesionales.

### **Propuesta**

Un encuentro de 3 horas vía plataforma online. Incluye Manual de trabajo y Certificado de asistencia

### **Fecha**

23 de abril de 2026

### **Hora**

10 a 13 hs.

### **Inscripción en el sorteo de Tiempo de Seguros:**

Envía un mail a [tiempodeseguros@yahoo.com.ar](mailto:tiempodeseguros@yahoo.com.ar) con el Asunto: **SORTEO BECA GESTIÓN EMOCIONAL**, con tus datos (Nombre y apellido, ¿Sos productor de seguros?: (Sí/No), Teléfono de contacto), y el **18/4/26** se anunciarán los ganadores.

¡Beneficio exclusivo! Por el solo hecho de inscribirte, ya tenés asegurado un 20% de descuento para sumarte al curso, ¡ganes o no la beca!

Inversión: \$ 37.190 + IVA

Bonificación del 20% por inscripción en el sorteo de Tiempo de Seguros: \$ 29.752 + IVA

### **Forma de pago**

Depósito o transferencia / MercadoPago: Pago Fácil, Rapipago, Tarjetas de crédito

### **Informes e Inscripción**

WhatsApp: 11-5105-5133

[deltanet@deltanetconsulting.com.ar](mailto:deltanet@deltanetconsulting.com.ar)

[www.deltanetconsulting.com.ar](http://www.deltanetconsulting.com.ar)