



29 de marzo de 2017

Online o  
presencial

## Jornada Informativa: Inteligencia Emocional, metodología práctica. Tu eje emocional. Presentación de la Especialidad en Inteligencia Emocional y Gestión del Talento Promoción 2017

Pontevedra

Extensión universitaria

Las emociones determinan cómo respondemos, nos comunicamos y nos comportamos.

Aunque no nos demos cuenta, las personas elegimos con el corazón y justificamos con la razón. La raíz de la palabra emoción remite al movimiento ya que las emociones son las que nos mueven, nos llevan a entrar en acción.

En esta intensa formación, veremos que estamos hechos de emociones y la mayor parte de las personas nos hemos esforzado en encerrarlas. Para alcanzar el equilibrio en la vida, tenemos la opción de aprender a gestionar adecuadamente nuestras emociones sustituyendo reacciones automáticas por respuestas elegidas.

Así mismo presentaremos el programa de Especialidad en Inteligencia Emocional y Gestión del Talento Promoción 2017 que comienza el viernes 31 de Marzo en UNED Pontevedra, al que se podrá asistir de forma presencial, por streaming y diferido: <https://extension.uned.es/actividad/idactividad/13707>

### Lugar y fechas

---

29 de marzo de 2017

De 18:00 a 20:00 h.

Espacios en los que se desarrolla: **AULA 001**

Lugar:

Centro Asociado de la UNED en Pontevedra

### Horas lectivas

---

Horas lectivas: 2

## Programa

---

miércoles, 29 de marzo

18:00-20:00 h. Inteligencia emocional, que es.  
Identificación emocional  
Identificación y reconocimiento del miedo, la tristeza y el enfado  
Gestión emocional, primera aproximación

## Inscripción

---

MATRÍCULA ORDINARIA	
ASISTENCIA AL CENTRO ASOCIADO	Gratuita
ASISTENCIA EN DIRECTO POR STREAMING	Gratuita

[Matrícula online](#)

## Ponente

---

**Yolanda Villar**

Especialista en Construcción de Líderes, Coaching Ejecutivo para desarrollo de Liderazgo y Mediación.

## Objetivos

---

Conocer los conceptos relacionados con la inteligencia emocional para manejar óptimamente las emociones y crecer tanto profesional como personalmente.  
Descubrir las emociones y los sentimientos propios  
Reconocer las emociones y los sentimientos propios  
Manejar las emociones y los sentimientos propios

## Colaboradores

---

**Organiza**



EEL Escuela Europea de Lideres

## Más información

---

*UNED Pontevedra  
Rúa de Portugal 1  
36004 Pontevedra Pontevedra  
986851850 / [negociadodealumnos@pontevedra.uned.es](mailto:negociadodealumnos@pontevedra.uned.es)*