Entrenamiento en conciencia emocional y regulación de las emociones

Si crees que necesitas aprender cómo conocer cuál es tu estado emocional y el de otras personas, así como el modo de regularlo envía un correo electrónico a la dirección del Gabinete de Psicología (gpsicologia [arroba] ujaen [punto] es (gpsicologia[at]ujaen[dot]es)).

Puedes acceder a una información completa sobre la actividad grupal consultando el fichero que se adjunta a continuación

Documentos relacionados

- Conciencia y regulación emocional.pdf

Enlaces transversales de libro para Entrenamiento en conciencia emocional y regulación de las emociones

- ‹ Autoestima y Habilidades Sociales
- PROGRAMA ÚNICA. Para tratar los problemas de imagen corporal ›