

# Gestión Emocional durante ERTE

## TALLER GRATUITO

**prinzipal**  
**partners**  
*Queremos apoyarte*

### PARA QUÉ

Trabajar y controlar las emociones negativas cuando me han comunicado un ERTE.

Practicar y vivir las emociones que sentimos en esta situación, como forma de entenderlas y gestionarlas.

### QUIÉN

Departamentos de RRHH como apoyo a la gestión durante el ERTE.

Todos los integrantes de la empresa que estén viviendo un ERTE.

### QUÉ

- Cómo se generan las emociones.
- Las diferencias entre emociones y estados de ánimo.
- Cerebro racional y emocional.
- El camino a la acción.
- Aspectos positivos de las emociones negativas.
- El triángulo de la gestión.
  - Cuerpo.
  - Mente.
  - Gestión Emocional.

### CÓMO

- 1 sesión.
- 60 minutos.
- Taller Online.

### RESULTADOS

- Reflexión sobre mis emociones.
- Guía de acciones para mantener el equilibrio.
- Plan de acción personal

CONTÁCTANOS:

Tel. +34 915 782 141  
Mail. [info@prinzipalpartners.com](mailto:info@prinzipalpartners.com)

**prinzipal**  
**partners**  
*Por y para las Personas*