

10 ASPECTOS CLAVE NO BENESTAR EMOCIONAL



100% PREVENCIÓN

1

COÑECER AS EMOCIÓNS

CONCIENCIA DUN MESMO

2

3

AUTOESTIMA

REGULACIÓN EMOCIONAL

4

5

AUTOMOTIVACIÓN

XESTIÓN DAS RELACIÓNS

6

7

INTELIXENCIA EMOCIONAL

RESILIENCIA ORGANIZACIONAL

8

9

PERSOAS RESILIENTES

PENSAMENTO CRÍTICO

10

WWW.100PRL.CEG.ES