El Consejo Sectorial de la Mujer organiza la conferencia “Quien regula sus emociones, controla su mundo”

15/03/2016

"Quién regula sus Emociones, controla su mundo"

Ponente: LAURA LÓPEZ GARCÍA

Licenciada en Derecho
Especialista en
Inteligencia Emocional y
Psicología Positiva.

Jueves, 17 de Marzo de 2016

Centro Cívico y Juvenil, Elda

20:00h.

Concejalía de Igualdad y Mujer
Consejo Sectorial de la Mujer y por la Igualdad

Diseño: Taller de Empleo Elda IV-IDELSA

El Consejo Sectorial de la Mujer y por la Igualdad y la Concejalía de Igualdad y Mujer del Ayuntamiento de Elda, dentro de la programación de actos conmemorativos del Día Internacional de la Mujer, ha organizado la conferencia "Quien regula sus emociones, controla su mundo" impartida por Laura López Martínez, licenciada en Derecho y especialista en Inteligencia Emocional y Psicología Positiva. Esta actividad tendrá lugar el próximo jueves 17 de marzo a las 20 horas en el Centro Cívico y Juvenil. Los objetivos de la conferencia son conocer y **fomentar nuestra inteligencia emociona**l, y ser conscientes de nuestras capacidades cuando sabemos gestionar las emociones, ya que la inteligencia emocional nos va a brindar herramientas para **potenciar el autoliderazgo** debido a que quien sabe regular sus emociones es capaz de poder liderar en su propia vida con satisfacción y éxito. Además se van a tratar aspectos como la identificación emocional, pensamiento, emoción, conducta y resultado, y estrategias de regulación emocional.