

Aprende a controlar y gestionar tus emociones

¿Por qué es importante?

Saber controlar las emociones ayuda a crear entornos de trabajo óptimos evitando episodios no deseados.

Reconocer qué tipo de emoción nos está afectando es el primer paso para controlarla.

Practicar técnicas de respiración, relajación, etc., nos ayudarán a evitar aumentos de estrés y ansiedad, agotamiento físico, mental, desmotivación, etc.

FINANCIADO POR:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.

confemetal