

## Intel·ligència Emocional

### Habilitats personals i interpersonal: Desenvolupament personal

- Què es l'auto-coneixement?
- Per què és important viure en el present?
- Com podem guanyar confiança en nosaltres mateixos?
- Com poden millorar l'autoestima?
- Com podem ser més assertius?
- Com podem gestionar l'estrès?
- Com podem controlar les nostres emocions?
- Com podem aconseguir més temps pel fer allò que més ens importa?
- Què hem de fer per millorar les relacions personals?

---

Durada: 20 h.

---

Formador:

**Enric Font**, llicenciat en Psicologia per la UAB. Master en comunicació corporativa per la UAB. Alumne del Dr. David McDermott en el model Mythoself®. Des de 1992, formador professional en marketing, vendes i desenvolupament personal.

---