



## Profesorado con EXPERIENCIA

**MERCEDES GALÁN GONZÁLEZ**

Nº COL: EX00747

Psicóloga Generalista Sanitaria

Licenciada en Psicología por la Universidad Pontificia de Salamanca

Máster en Terapia Cognitivo Conductual

Especialista Universitario en Psicología Legal y Forense

**EZEQUIEL MELÉNDEZ TEODORO**

Nº COL: EX01362

Licenciado en Psicología con especialidad de Psicología del Trabajo y las Organizaciones y Psicología Clínica por la UNED

Profesor Tutor Grado de Psicología en C.A. de la UNED (Aula Universitaria de Badajoz)

Experto en formación 3.0



Escuela de Excelencia Personal

# Fórmate en INTELIGENCIA EMOCIONAL y conoce las principales Habilidades Sociales

Únete a nuestro canal de WhatsApp



Escuela de Inteligencia Emocional Mercedes Galán – Ezequiel Meléndez



**LAS SESIONES SE IMPARTIRÁN EN:  
C/ GODOFREDO ORTEGA Y MUÑOZ, 1  
Salón Social Club Familiar Don Bosco  
BADAJOZ**

## Contacto

[mercedesgalanpsicologia.com](http://mercedesgalanpsicologia.com)  
[info@psicologiamercedesgalan.com](mailto:info@psicologiamercedesgalan.com)



Mercedes Galán

# Bienvenidos a la ESCUELA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL



Sesiones impartidas por:

**MERCEDES GALÁN  
EZEQUIEL MELÉNDEZ**

*Una oportunidad para conocer una de las herramientas más potentes para afrontar el día a día*

Hay veces que en nuestra vida diaria pueden surgir **acontecimientos** para los que necesitamos disponer de **herramientas** de gestión personal que nos ayuden a hacer frente a situaciones **difíciles** o con una carga emocional muy intensa de la forma más **eficaz** posible



## ¿A QUÉ NOS PUEDE AYUDAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

- Aprender a **identificar y gestionar** nuestras **emociones** y las de los demás
- Poder entender el porqué de determinadas respuestas y **conductas**
- Mayor capacidad de **afrentar situaciones** personales **complicadas** o difíciles
- **Bienestar emocional** y psicológico
- Aumentar nuestra **autoestima** y **motivación**

# ESCUELA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

## Programa

<b>15/10/2024</b>	Presentación: Psicología, Inteligencia Emocional y Habilidades Sociales
<b>22/10/2024</b>	EMOCIONES I: Miedo, alegría y enfado
<b>29/10/2024</b>	EMOCIONES II: Sorpresa, tristeza y asco
<b>05/11/2024</b>	EMOCIONES III: Emociones complejas, orgullo, vergüenza y culpa La Regulación Emocional
<b>12/11/2024</b>	Autoestima
<b>19/11/2024</b>	Motivación
<b>26/11/2024</b>	Ansiedad
<b>03/12/2024</b>	Habilidades de Comunicación I: El lenguaje verbal
<b>10/12/2024</b>	Habilidades de Comunicación II: El lenguaje NO verbal
<b>17/12/2024</b>	Toma de decisiones y gestión del cambio



Mercedes Galán

Con la colaboración de



**DEL 15 DE OCTUBRE AL 17 DE DICIEMBRE**  
**SESIONES, MARTES DE 19:00 A 20:30**

**Sesión individual por 10€**  
**BONO 10 SESIONES por 80€**

**SE PUEDE ASISTIR A SESIONES SUeltas**  
**AFORO REDUCIDO Y LIMITADO**

# INSCRIPCIÓN



<https://mercedesgalanpsicologia.com>