

CURSO TOLERANCIA Y FRUSTRACIÓN

**FORMACIÓN PRESENCIAL**

OBJETIVOS

Detectar y manejar las emociones que producen la frustración, así como elevar la tolerancia hacia la misma. Dotar de las herramientas necesarias para combatir y reducir sus efectos.



CONTENIDOS

- Detectar las emociones
- Modulación emocional
- Tolerancia a la frustración en la resolución de conflictos.
- Control de los niveles de frustración
- La capacidad de la tolerancia a la frustración.
- Implicaciones de la baja tolerancia.
- Tolerancia a la frustración y la aparición de problemas y trastornos psicológicos.
- Que puedo hacer para mejorar mi capacidad de tolerar la frustración.
- Estrategias emocionales

ESTE CURSO PRESENCIAL ES BONIFICABLE: ¡CONSÚLTANOS!