

The logo for MyCoach, featuring the word "MyCoach" in a black cursive font, centered within a pink circular brushstroke.

## Programa

En todo trabajo tendemos a experimentar ocasionalmente **emociones desagradables** que puede que nos acompañen demasiado tiempo, incluso “colándose” en nuestros hogares.

El **sector de la mediación de seguros** no se libra de este tipo de emociones: malestar, desmotivación, rabia, enfado, ansiedad, irritabilidad,... son algunas de las emociones desagradables que es posible que hayas sentido en algún momento.

¿**Qué efecto** tienen estas emociones en ti? ¿Cómo están afectando a las personas que te rodean?

No es necesario sentirse mal tan a menudo. **Adquirir habilidades de gestión emocional** es posible: manejar determinadas emociones es un factor clave para el buen desempeño en tu sector, que puede además tener un fuerte impacto en tu bienestar.

### Objetivos del curso:

- **Conocer tus propias emociones:** reconocer lo que estás sintiendo y sus efectos.
- Aprender a **manejar estas emociones** para regularlas y expresarlas de la forma más apropiada.
- Aprender a aplicar la **inteligencia emocional** en el trabajo.

# Taller: Entender y Controlar tus Emociones en el Trabajo

A smaller version of the MyCoach logo, featuring the word "MyCoach" in a black cursive font, centered within a pink circular brushstroke.

### Ponente:

#### AMAIA IRURETAGOYENA

Licenciada en Administración y Dirección de Empresas (Deusto), Estudiante de Psicología (UNED) y Coach Certificada (EFIC). Durante 12 años ha trabajado en el ámbito financiero-fiscal Garrigues y Deloitte; directora financiera en una multinacional del sector tecnológico, así como en puestos económicos-fiscales en Gobierno Vasco y Diputación Foral. Actualmente es coach ejecutiva y su pasión es introducir la inteligencia emocional, las habilidades directivas y la comunicación eficaz en empresas y equipos de trabajo.

**Lugar:** Colegio de Mediadores de Seguros de Gipuzkoa

**Fecha:** 04/12/2019

**Horario:** 15:30-19:30



GIPUZKOAKO ASEGURU ARTEKARIEN ELKARGOA  
COLEGIO DE MEDIADORES DE SEGUROS DE GIPUZKOA

