

# EN|MENTE4

IV ENCONTRO DE INTELIXENCIA EMOCIONAL DA USC

9:00 - 9:20 RECEPCIÓN E ACREDITACIÓN

9:20 - 9:30 INAUGURACIÓN

## OBRADOIROS

9:30 - 11:10

Obradoiro

**A**

¿CÓMO XESTIONAR A NOSA ANSIEDADE? CONECTA COA TÚA SERENIDADE  
Manuel Darriba

Obradoiro

**B**

RISA BEN INTENCIONADA: CLAVES PARA PROGRAMAR O NOSO SENTIDO DO HUMOR  
Emma Blanco

Obradoiro

**C**

NON EXISTEN OS FRACASOS, SÓ AS CLASES PARTICULARES: O PODER DE SER UNHA PERSOA RESILIENTE  
Manuel Conde

Obradoiro

**D**

FERRAMENTAS PARA O DESENVOLVEMENTO DE EQUIPOS EFICIENTES, AUTOMOTIVADOS E AUTOXESTIONADOS  
Raquel Pedrouso

11:10 - 11:40 DESCANSO

11:40 - 13:20

Obradoiro

**E**

O MEDO COMO ALIADO DO EQUILIBRO EMOCIONAL  
Libertad Culebras

Obradoiro

**B**

RISA BEN INTENCIONADA: CLAVES PARA PROGRAMAR O NOSO SENTIDO DO HUMOR  
Emma Blanco

Obradoiro

**C**

NON EXISTEN OS FRACASOS, SÓ AS CLASES PARTICULARES: O PODER DE SER UNHA PERSOA RESILIENTE  
Manuel Conde

Obradoiro

**F**

NUTRICIÓN E EMOCIÓN: CÓMO SE ALIMENTA O NOSO CEREBRO?  
Belén Ventín

13:20 - 15:00

Obradoiro

**E**

O MEDO COMO ALIADO DO EQUILIBRO EMOCIONAL  
Libertad Culebras

Obradoiro

**A**

¿CÓMO XESTIONAR A NOSA ANSIEDADE? CONECTA COA TÚA SERENIDADE  
Manuel Darriba

Obradoiro

**F**

NUTRICIÓN E EMOCIÓN: CÓMO SE ALIMENTA O NOSO CEREBRO?  
Belén Ventín

Obradoiro

**D**

FERRAMENTAS PARA O DESENVOLVEMENTO DE EQUIPOS EFICIENTES, AUTOMOTIVADOS E AUTOXESTIONADOS  
Raquel Pedrouso

15:00 - 15:30 ENTREGA DE DIPLOMAS