



# Manejo de emociones intensas en el momento



Únase a nuestro seminario web en vivo el miércoles 13 de noviembre de 2024 a la 1:00 p. m. CT para obtener información sobre cómo evitar las emociones perturbadoras antes de que se salgan de control. Escanee el código QR para registrarse ahora.

En este seminario web, aprenderá:

- Las valiosas técnicas de regulación emocional.
- Cómo identificar emociones intensas y gestionarlas en el calor del momento.
- Habilidades para estar preparado para emociones intensas antes de que surjan.

**Visite su sitio web para miembros para obtener más información.**