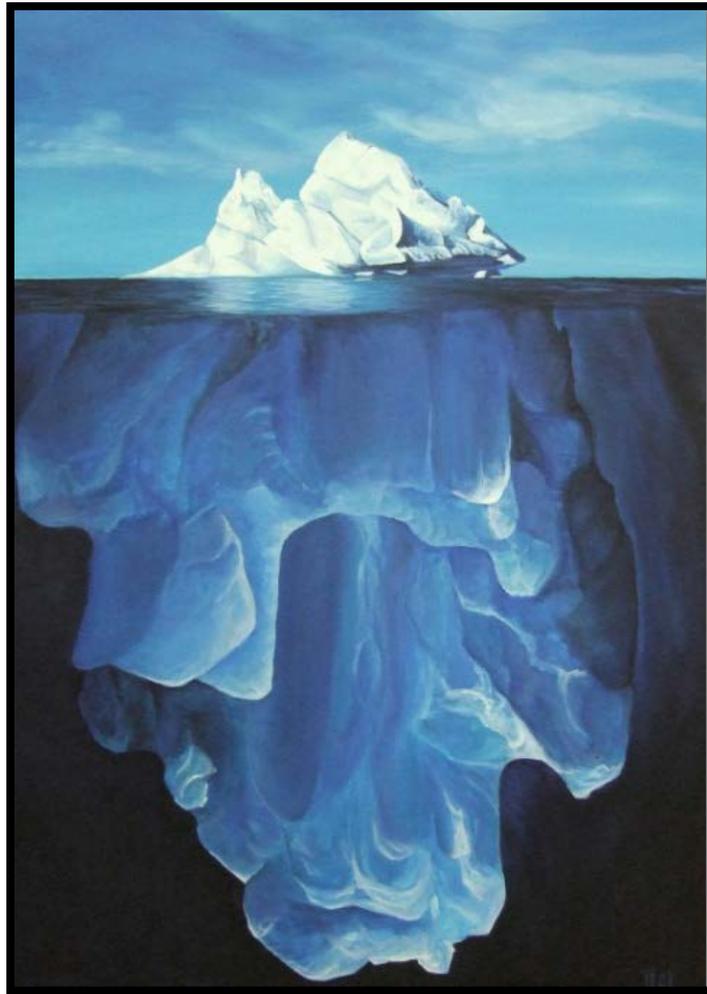


# Programa Iceberg



## Competencias interpersonales

## • Competencias intrapersonales (van dirigidas a la propia persona):

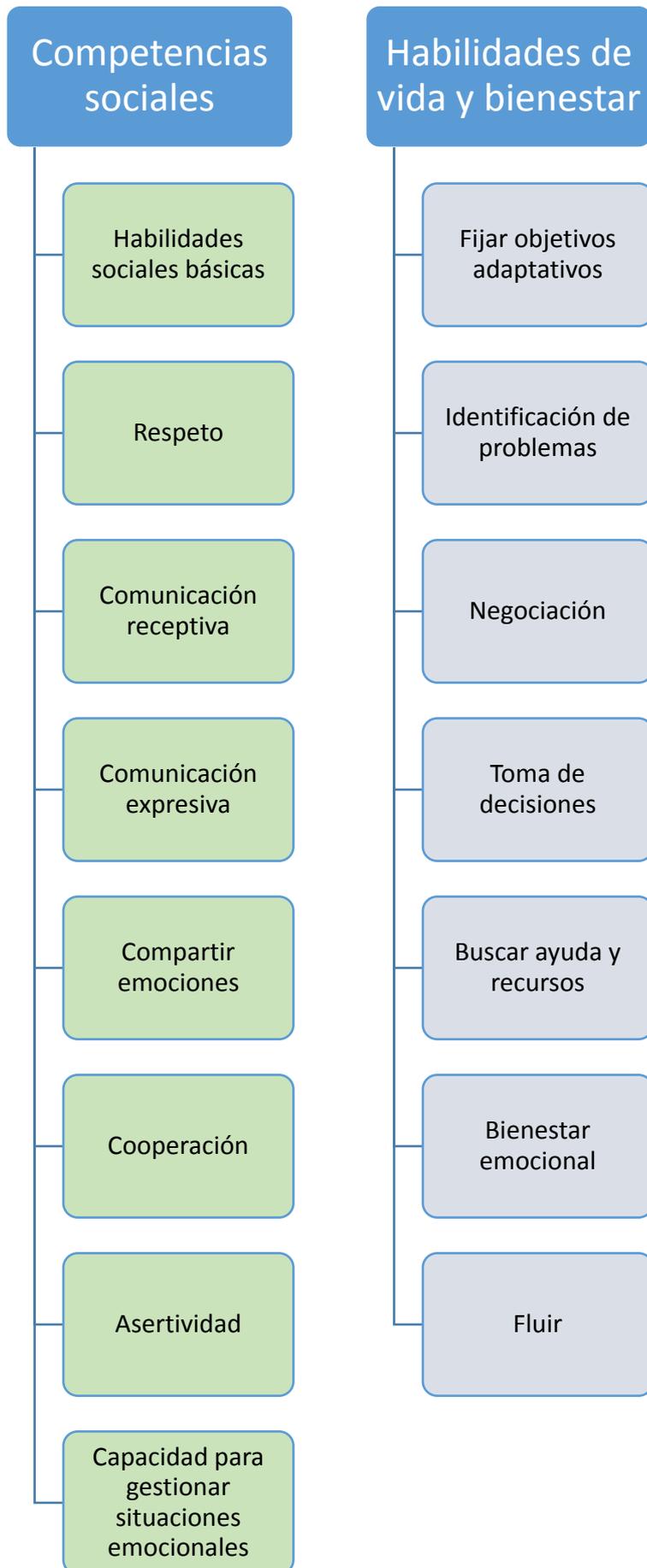
- Conciencia emocional
- Regulación emocional
- Autonomía emocional

## Competencias interpersonales (van dirigidas al resto):

*Capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales, capacidad para la comunicación afectiva, respeto, actitudes pro-sociales, asertividad... Por ello es importante trabajar esta competencia que dividimos en dos micro competencias:*

- - Competencias sociales ←
- - Habilidades de vida y bienestar ←





Más información en:

[www.info@sasoiaprevención.com](http://www.info@sasoiaprevención.com)