

TALLER	GESTIÓN DE EMOCIONES
ITINERARIO	BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL (*)

FECHAS 9 Julio

HORARIO 16:30 a 20:00

DURACION 3,5 h

LUGAR SIERO

MATRÍCULA 30 € (*)

(*) Haciendo los 4 talleres del mismo itinerario formativo “Bienestar físico y emocional” la matrícula conjunta son 100 €.

CONTENIDOS FORMATIVOS:

1. Identifica y comprende tus estados
2. Desarrolla habilidades para la gestión de tus emociones dentro y fuera del trabajo
3. Adquiere claves para aprovechar los conflictos como oportunidades de mejora personal y de las relaciones
4. Maneja la sobrecarga de tareas

YUREMA DE LA FUENTE

IMPARTE:

«El apoyo que necesitas para impulsar el cambio que buscas»
www.yuremadelafuente.com / www.sumando.org

YUREMA DE LA FUENTE

info@yuremadelafuente.com

FORMADORA:

Licenciada en Psicología por la Universidad de Salamanca.

Especialista en terapia familiar breve centrada en soluciones, trabaja desde una metodología centrada en ayudar al paciente a conseguir sus objetivos.

Formación y experiencia específica en técnicas y estrategias para conseguir el cambio en situaciones de crisis, conflictos y traumas.

Psicóloga y coordinadora de programas en Sumando Intervención. Psicológica y social (organización social) y psicóloga en consulta.

