

TALLER	GESTIÓN DEL ESTRÉS SEMANA DEL BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL (*)
---------------	---

FECHAS	26 Julio	HORARIO	16.00 a 19.00
DURACION	1 tarde	MODALIDAD	Presencial
MATRÍCULA	30 € (*)	LUGAR	Ferrera - Siero

(*) Haciendo los 4 talleres de la Semana del bienestar, la matrícula conjunta son 100 €.

Sesiones prácticas. ¡Llevar ropa cómoda y mente receptiva!

CONTENIDOS:

1. Neuropsicología del estrés.
2. Cómo nos afecta el estrés en función de la tipología de personalidad.
3. Habilidades personales para la reducción del estrés.
4. Técnicas de gestión del tiempo para reducir factores estresantes.

IMPARTE:

SEN Global Salud

www.senglobalsalud.es

URSULA VILLAZON

uvillazon@senglobalsalud.es

Licenciada en Psicología.

Máster en Psicología General Sanitaria y

Máster en Neuropsicología.

Psicóloga en SEN Global Salud.



FORMADORA: