

TALLER DE EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA CONTROLAR EL ESTRÉS

¿Qué es el estrés?

El estrés es el resultado negativo para nuestra salud mental que obtenemos tras percibir que las dificultades a las que nos enfrentamos en nuestro día a día nos pueden y la sensación de que no tenemos las herramientas suficientes para hacerle frente.

¿Qué aprendemos en el taller?

Aprenderemos a detectar el estrés y ver cómo nos afecta a nuestra calidad de vida en general. Aprenderemos también técnicas concretas y ejercicios prácticos para hacer frente al estrés en nuestro día a día.

Sala de formación Hospital Quirónsalud Málaga

Sábado 28/05/16

De 10:00 a 14:00

Inversión: 60€

Imparte: Marina Rodríguez Conesa
(Psicóloga del Equipo Terapia y Rehabilitación del
Hospital Quirónsalud Málaga)



Inscripciones: tallerdeterapia.mlg@quironsalud.es