



GESTIÓN DEL ESTRÉS ANTE LOS CONFLICTOS... APRENDIENDO DE LAS CEBRAS

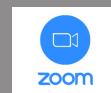
Yolanda Blanch Ruiz

Executive Coach, Fx Option trader & Credit Risk Analyst. Licenciada en matemáticas y psicología. CEB teacher. Instructora de meditación.

Martes 30 de noviembre de 2021

De 18:30 h. a 20:30 h.

Videoconferencia vía Zoom



DESCRIPCIÓN:

El estrés es una respuesta de supervivencia necesaria ante situaciones puntuales de amenaza; la palabra clave es "puntuales". La cronificación del estrés, sin embargo, tiene un fuerte impacto negativo en nuestro funcionamiento, físico y mental. En este taller, de enfoque práctico, veremos cómo recuperar la utilidad evolutiva del estrés para que deje de ser un potencial enemigo y se convierta en un importante aliado en nuestra vida.

OBJETIVO:

Explorar diferentes herramientas para contrarrestar el estrés crónico dirigidas a activar "la vuelta a la calma" de forma consciente.



Yolanda Blanch Ruiz

Executive Coach, Fx Option trader & Credit Risk Analyst.
Licenciada en matemáticas y psicología. CEB teacher.
Instructora de meditación.



Bloques formativos

- Cuerpo.
- Sistema nervioso.
- Mente.
- Reestructuración cognitiva (reframing).

IMPORTANTE:

Curso virtual que se celebrará en streaming en las fechas y horas indicadas que se realizará mediante videoconferencias realizada a través de Zoom. ES REQUISITO IMPRESCINDIBLE PARA LA INSCRIPCIÓN EN ESTE CURSO DISPONER DE FORMACIÓN PREVIA Y ACREDITABLE DE FORMACIÓN EN ASPECTOS GENERALES, TÉCNICAS Y HERRAMIENTAS DE MEDIACIÓN. La realización de este curso proporcionará dos horas de formación continua en materia de mediación a las personas mediadoras que lo realicen.

Información e inscripción