

Taller de gestión del estrés



Temas

Salud mental/Bienestar emocional.

Descripción

Taller destinado a conocer lo que es el estrés, los factores que pueden causarlo y cómo gestionarlos: aceptando nuestros pensamientos estresantes y organizando nuestro tiempo. Todo ello de la mano de herramientas tan útiles como la resiliencia, el sentido del humor, el perdón o la asertividad.

Duración: 8 sesiones semanales de 75-90 minutos (adaptable a 4 sesiones).

Disponible online, ofreciendo la posibilidad de acceder a este taller de forma telemática.

Coste del taller: 10 € para personas asociadas/ 30 € personas no asociadas.

Más información sobre este espacio y horarios en: <https://asociacionafda.com/actividad/taller-de-gestion-del-estres/>

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

AFDA Asociación. (976443754, 691846596) (info@asociacionafda.com)

Fecha de última actualización de la actividad

03/12/2024

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

No

Localización

Calle Santa Lucía 9 50003 Zaragoza Zaragoza Zaragoza Zaragoza Aragón España



Página web del proyecto

<https://asociacionafda.com/>

Imagen de la Actividad

