



TALLER DE GESTIÓN DEL ESTRÉS

Martes 25 de abril de 2017
18: 00h a 20:00h

Fundación Tejerina
C/ José Abascal, 40- Planta sexta



El estrés es la respuesta natural y automática del cuerpo humano ante condiciones externas que resultan amenazadoras o desafiantes y requieren de una movilización de recursos físicos, mentales y conductuales para hacerles frente.

En este taller **aprenderemos a identificar las señales del estrés**, los tipos, las manifestaciones físicas y psicológicas **así como diferentes estrategias para aprender a gestionarlo** y afrontarlo.

Impartido por:

Cristina Delgado Tirado, Psicóloga General Sanitaria.

Inscripción gratuita hasta completar aforo a través de
www.cpm-tejerina.com



Organiza:



TALLER DE GESTIÓN DEL ESTRÉS

Martes 25 de abril de 2017
18: 00h a 20:00h

Fundación Tejerina
C/ José Abascal, 40- Planta sexta



El estrés es la respuesta natural y automática del cuerpo humano ante condiciones externas que resultan amenazadoras o desafiantes y requieren de una movilización de recursos físicos, mentales y conductuales para hacerles frente.

En este taller **aprenderemos a identificar las señales del estrés**, los tipos, las manifestaciones físicas y psicológicas **así como diferentes estrategias para aprender a gestionarlo** y afrontarlo.

Impartido por:

Cristina Delgado Tirado, Psicóloga General Sanitaria.

Inscripción gratuita hasta completar aforo a través de
www.cpm-tejerina.com



Organiza:





TALLER DE GESTIÓN DEL ESTRÉS

Martes 25 de abril de 2017
18: 00h a 20:00h

Fundación Tejerina
C/ José Abascal, 40- Planta sexta



El estrés es la respuesta natural y automática del cuerpo humano ante condiciones externas que resultan amenazadoras o desafiantes y requieren de una movilización de recursos físicos, mentales y conductuales para hacerles frente.

En este taller **aprenderemos a identificar las señales del estrés**, los tipos, las manifestaciones físicas y psicológicas **así como diferentes estrategias para aprender a gestionarlo** y afrontarlo.

Impartido por:

Cristina Delgado Tirado, Psicóloga General Sanitaria.

Inscripción gratuita hasta completar aforo a través de
www.cpm-tejerina.com



Organiza:



TALLER DE GESTIÓN DEL ESTRÉS

Martes 25 de abril de 2017
18: 00h a 20:00h

Fundación Tejerina
C/ José Abascal, 40- Planta sexta



El estrés es la respuesta natural y automática del cuerpo humano ante condiciones externas que resultan amenazadoras o desafiantes y requieren de una movilización de recursos físicos, mentales y conductuales para hacerles frente.

En este taller **aprenderemos a identificar las señales del estrés**, los tipos, las manifestaciones físicas y psicológicas **así como diferentes estrategias para aprender a gestionarlo** y afrontarlo.

Impartido por:

Cristina Delgado Tirado, Psicóloga General Sanitaria.

Inscripción gratuita hasta completar aforo a través de
www.cpm-tejerina.com



Organiza:

