



## TALLER SOBRE LA INFLUENCIA DEL ESTRÉS EN LA SALUD

Jueves 4 de abril de 2019  
18: 00h a 20:00h

Fundación Tejerina  
José Abascal, 40- Planta sexta



A veces no sabemos interpretar las luces de aviso que nos da el organismo al estar sobrepasando el nivel de estrés adecuado, con el riesgo que supone para la salud. Este taller te aportará **información** para reconocerlas.

Aprenderás algunas **técnicas básicas de cómo afrontar ese estrés** y a reconocer cuales son las principales **“estrellas del estrés”** para ayudarte en tu día a día. No olvidemos que a veces la mayor fuente de estrés está en nuestros propios pensamientos.

### Impartido por: **Eli Moya Maganto,**

Especialista y Máster en Psicopatología y Salud por la Facultad de Psicología (UNED) Auditora y Técnico Superior de Prevención de Riesgos Laborales. Docente y terapeuta en técnicas de relajación y control de estrés en entidades públicas y privadas desde hace más de 25 años. Técnico de PRL y enfermera del trabajo en santalucia s.a. compañía de seguros y reaseguros.

Inscripción gratuita hasta completar aforo a través de [www.cpm-tejerina.com](http://www.cpm-tejerina.com)

Organiza:



**A M M D E**

Patrocina:



FUNDACION  
TEJERINA



## TALLER SOBRE LA INFLUENCIA DEL ESTRÉS EN LA SALUD

Jueves 4 de abril de 2019  
18: 00h a 20:00h

Fundación Tejerina  
José Abascal, 40- Planta sexta



A veces no sabemos interpretar las luces de aviso que nos da el organismo al estar sobrepasando el nivel de estrés adecuado, con el riesgo que supone para la salud. Este taller te aportará **información** para reconocerlas.

Aprenderás algunas **técnicas básicas de cómo afrontar ese estrés** y a reconocer cuales son las principales **“estrellas del estrés”** para ayudarte en tu día a día. No olvidemos que a veces la mayor fuente de estrés está en nuestros propios pensamientos.

### Impartido por: **Eli Moya Maganto,**

Especialista y Máster en Psicopatología y Salud por la Facultad de Psicología (UNED) Auditora y Técnico Superior de Prevención de Riesgos Laborales. Docente y terapeuta en técnicas de relajación y control de estrés en entidades públicas y privadas desde hace más de 25 años. Técnico de PRL y enfermera del trabajo en santalucia s.a. compañía de seguros y reaseguros.

Inscripción gratuita hasta completar aforo a través de [www.cpm-tejerina.com](http://www.cpm-tejerina.com)

Organiza:



FUNDACION  
TEJERINA

**A M M D E**

Patrocina:



FUNDACION  
TEJERINA