



TALLER ONLINE

Estrés: cómo gestionarlo en tu día a día

Conocerás qué es el estrés, cómo se manifiesta en sus diferentes niveles y las principales herramientas que podemos tener en cuenta a la hora de afrontar de la forma más óptima el estrés al que nos vemos expuestos de forma cotidiana.

Apúntate



Jueves 13 de abril



A las 10:00 h

Recuerda que para la correcta visualización de los talleres es imprescindible una conexión a internet estable y de buena calidad.