

¡Adiós Estrés!



Cursos Anti-Estrés

Cursos gratuitos Anti-Estrés

Para empresas

Objetivos

Entender	Cual es el origen de tu estrés, tanto a nivel fisiológico como mental/emocional.
Investigar	Situaciones en <i>tu</i> vida laboral y personal que causan estrés y analizar por qué lo causan.
Aprender	Técnicas específicas para reducir y gestionar tu estrés en tu día a día.
Practicar	Las técnicas que aprendes, en tiempo real, para poder llevarlas a cabo en tu día a día.
Planificar	Cómo, cuando termine el curso, aplicarás lo que has aprendido para reducir y gestionar tu estrés.



Un curso en la Fundación Sauce

Parte de la labor social de la Fundación Sauce
<http://www.fundacionsauce.org>

Detalles de los Cursos Anti-Estrés

Los cursos son gratuitos y tienen una duración de dos horas. El número mínimo de participantes es 6 personas. Los cursos se pueden dar tanto en la sede de la empresa como en las instalaciones de la Fundación Sauce.

Para organizar un curso:

Contactar con Liliana o Alicia en:

liliana@fundacionsauce.org o llamando al 91 591 99 95

Tecnología suministrada por:



<http://www.heartmath.org>
Investigación y programas sociales

Afirmaciones
Positivas Subliminales

