

TALLER MANEJA EL ESTRÉS

Temática: Taller de bienestar emocional.

Descripción: En este taller aprenderemos a reconocer las situaciones que suelen generar mayor estrés y cuáles son las respuestas fisiológicas que provoca. Y se proporcionarán herramientas sencillas y eficaces para el manejo del estrés y del autocontrol emocional.

Día y hora: 21 noviembre 2018, 12 a 13 horas

Lugar: Auditorio del Centro Social Universitario

UNIVERSIDAD DE
MURCIA



Vicerrectorado de Estudiantes



Oficina de Universidad
Saludable REUS-UMU

INSCRIPCIONES: <http://eventos.um.es/27875/detail/taller-maneja-el-estres.html>

Fundación
MAPFRE

 Red Española
de Universidades
Saludables