



TALLER ONLINE MULTITASKING SALUDABLE

Temática: Taller de bienestar emocional.

Descripción: Este taller lleva a los participantes a retomar el control de la actividad diaria para cumplir sus objetivos, tanto profesionales como personales, reduciendo el riesgo de estrés y frustración. **OBJETIVOS:** Aplicar el concepto de multitasking a un caso práctico. Reconocer los mensajes apremiantes que nos limitan. Aprender a enfrentarnos a dichos mensajes. Ser capaz de separar el tiempo laboral del personal.

Día y hora: 30 de junio de 2021, de 12 a 13 horas.

Para acceder a dicho taller deben realizar inscripción en:

<https://umurcia.zoom.us/meeting/register/tJcqc--qrj8uH9zDQWZYEPVzV0OrPKCtNCed>

Tras la inscripción, recibirá un correo electrónico de confirmación con información para unirse a la reunión Zoom.

