

Organiza:

Centro
de Estudios
Económicos
y Empresariales



UNIVERSIDAD DE
MURCIA



Imparte:

Roberto Crobu
Psicólogo - Coach - Mindfulness Trainer

MINDFULNESS MBET[®]

(Mindfulness Based Emotional Transformation)

Cómo regular el estrés en el trabajo a través de la transformación de emociones **6ª edición**

Curso Propio Universitario

Mindfulness MBET e
Inteligencia Emocional



Programa de 10 sesiones,
1 por semana
490 euros

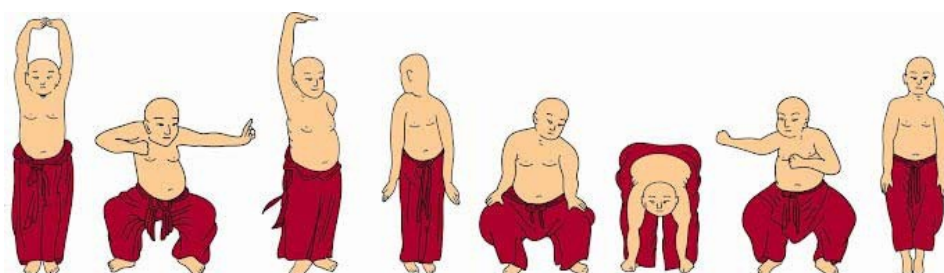
Del 6 de Mayo
al 8 de Julio

Clases por videoconferencia
todos los miércoles
de 18:00 a 21:00

+ Info:

665 536 059

www.um.es/web/ceee



Plazo de matrícula y solicitud
de ayuda hasta el 27 de abril



Percepciones Sensoriales **Juicios Emociones Miedo** Tristeza **Enfado** Entusiasmo
Preocupación **Estrés** Reacciones Costes **Atención** **Consciencia** Aprendizaje
Ejercicio Entrenamiento **Cambio** Transformación Respuestas **Beneficios**