



Píldora sobre "Cómo funciona el estrés y qué está pasando ahora"

REFERENCIA: M00003

TIPO Y DURACIÓN

El programa tiene una duración de 5 horas de estudio.

DESCRIPCIÓN

Te gustaría saber parar tu mente?
Te gustaría reconocer como funcionas y poder hacerlo de
diferente manera?

Notas que ahora estás más disperso/a?
Se han podido desajustar la tuya o la comida?

Esto puede ser por el estrés, vamos a ver qué es y como nos
influye en el momento actual.

OBJETIVOS

- 1.-Ver cómo funciona el estrés a nivel interno (biológico)
- 2.-Conocer alguna herramienta para funcionar diferente y regular mejor.

CONTENIDO

Bloque 1: El estrés como mecanismo de defensa.

Bloque 2: Peligro del estrés.

Bloque 3: Personalidad y estrés: la resiliencia.

Bloque 4: Herramientas que nos pueden ayudar.

✉ hola@optimas.online

☎ +34 687 76 23 16

OPTIMAS