Psicoveritas
Centro de Psicología y Adopción

CHARLA: ANSIEDAD Y MINDFULNESS

OBJETIVO

- Aprender a gestionar el estrés y la ansiedad a través de la atención plena.
- Adquirir control sobre nuestras reacciones.
- Reducir las emociones negativas
- Aumentar la autoconciencia
- Recuperar la calma y la paz interior.

QUE ME PUEDE APORTAR ESTA CHARLA

Conocer qué es el mindfulness y cómo su práctica nos permite responder ante el estrés y la ansiedad de una forma saludable. El mindfulness nos aporta otros beneficios como aprender a gestionar emociones, mejorar la atención y la memoria, aumentar el bienestar físico y psicológico y afrontar los retos como oportunidades de superación personal.

IMPARTIDO POR

Elena de Pablo. Psicóloga sanitaria. Terapeuta de familia y especialista en mindfulness, MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction).

¡Charla gratuita!

CÓMO VA A SER

Teórico-práctico.

DIRIGIDO A: **Padres, madres, así como profesionales y estudiantes relacionados con el mundo de la salud y la infancia.**

MODALIDAD: Online.
Duración: 1:30h.
Fecha: 24 de marzo de 2023, Viernes de 18:00-19:30 (Hora peninsular española).
Lugar: Online a través de Zoom.
Precio: Charla gratuita.

INSCRÍBETE: https://cutt.ly/syw3CQv

PSICOVERITAS MADRID:
C/ San Bernardo, 97, Esc. Centro, Bajo 6, 28015 Madrid.

PSICOVERITAS ALCORCÓN:
C/ Principe de Don Juan Carlos 1, Local 6
Alcorcón 28924 Madrid.

91 594 36 72
659 548 730
hola@psicoveritas.com
www.psicoveritas.com