Psicoveritas
Centro de Psicología y Adopción

CHARLA: MINDFULNESS Y TÉCNICAS PARA CALMAR LA ANSIEDAD PARA TODAS LAS EDADES

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).

CÓMO VA A SER

Teórico-práctico.

¡Charla gratuita!

DIRIGIDO A: Padres, madres, tutores, familias adoptivas y de acogida. Profesionales y estudiantes relacionados con el mundo de la salud, la educación, la infancia y la adopción. Personas que tengan relación con la adopción o estén en contacto directo con personas adoptadas o adoptantes: Educadores/as Sociales, Trabajadores/as Sociales, Pediatras, Psicólogos/as, Pedagogos/as.

MODALIDAD: **Online**.
Duración: 1:30 h
Fecha: 22 de marzo de 2024, Viernes de 18:00 a 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.

+ 34 91 594 36 72
+ 34 659 548 730
hola@psicoveritas.com
www.psicoveritas.com