



CONCELLERÍA DE SANIDADE



CONCELLERÍA DE SANIDADE



Taller



“COMO COMBATER E XESTIONAR O STRESS”

Susana Mosquera Martín

Psicóloga

Experta en xestión de Persoal. Master en Xestión e Comunicación da RSE.

Mércores 13 de xuño ás 20:00h

no Museo do Moble e da Madeira **m o m e**
na Avda. Benito Vigo da Estrada

Durante os últimos anos a práctica do Mindfulness ou Atención Plena está sendo integrada na Psicoloxía e na Medicina como unha técnica efectiva para reducir o stress e os seus síntomas físicos e psicolóxicos. Nesta charla, que pretende ser a antesala dun obradoiro, teremos a ocasión de explorar o terreo do mindfulness ou xestión da atención plena e descubrir os seus beneficios para desenvolver habilidades para a relaxación, reducir niveis de malestar, incrementar a habilidade para encarar a dor, desenvolver a atención, etc; en definitiva, para mellorar a nosa saúde física e emocional.

CHARLA IMPARTIDA POR:

SUSANA MOSQUERA MARTÍN

Psicóloga.

Experta en xestión de Persoal. Master en Xestión e Comunicación da RSE.

Charla integrada dentro do programa “Escola de Familia” do Departamento de Prevención de Drogodependencia do Concello da Estrada.