

Taller: Maneja tu ansiedad

Conócete mejor y aprende estrategias para manejar tu estrés y tú ansiedad de una forma más saludable.



LUGAR: NOELIA PÉREZ PSICOLOGÍA

C/ León y Castillo nº30 - 5ª

Las Palmas de Gran Canaria

DURACIÓN: 3 horas y media

GRUPOS REDUCIDOS

PRECIO: 50 € (descuento del 10% para pacientes del Centro).

INCLUYE: dossier de contenidos + coffee break + envío de audios con ejercicios practicados.



noeliapérez



noeliapérez

IMPARTE: Noelia Pérez Pérez

Psicóloga Sanitaria Habilitada. Coleg.nºP-1109

Máster en Inteligencia Emocional

Experta en Técnicas Psicológicas de Control de Estrés y

Mindfulness en la Práctica Clínica

Contenidos:

Qué es el Estrés y qué es la Ansiedad

Cómo se manifiesta la ansiedad.

Causas de la ansiedad.

El papel de los pensamientos y las emociones.

Importancia de la respiración

La atención consciente.

“Caja de Herramientas para el manejo de la ansiedad”

Información e Inscripción:



676 279 931

info@noeliaperezpsicologia.com

www.noeliaperezpsicologia.com

Reserva tu plaza