



socaire

psicología

· Espacio de ayuda y bienestar ·

Contenidos:

- ¿Cómo Funciona el Estrés?
- Técnicas de Relajación
- Interpretando el Estrés

Descripción:

El estrés excesivo es una de las causas de malestar más frecuente. En este taller te ayudaremos a comprender y manejar. A lo largo del taller te explicaremos en qué consiste el estrés y cómo se genera. También te enseñaremos técnicas de relajación para su control y formas alternativas de interpretarlo. Es un taller dirigido a cualquier persona que quiera controlar el estrés generado por el trabajo, las relaciones sociales o problemas personales.

TALLER DE CONTROL DEL ESTRÉS

Grupos: de 5 a 10 personas

Duración: 4 semanas

Fechas: 9 al 30 de marzo

Horario: Lunes a las 19.00h

Precio: 60 €

Impartido por: Óscar Fernández Ballbé y Félix Parra Robles



TALLER DE CONTROL DEL ESTRÉS

INFORMACIÓN Y RESERVAS:

- 602 40 25 94 -

INFÓRMATE SIN COMPROMISO
PRIMERA CITA DIAGNÓSTICO GRATUITA



socaire

psicología

Travesía de San Isidoro de Sevilla, 7
Local interior · 28005 Madrid
consulta@socairepsicologia.es

www.socairepsicologia.es