

TALLER ON-LINE
PARA ADULTOS

MINDFULNESS Y PSICOLOGÍA POSITIVA

Técnicas para el manejo y prevención del estrés



Este taller on-line es práctico y experiencial.

Aprenderás en él diferentes técnicas y estrategias basadas en la relajación, la meditación y la psicología positiva.

Con el debido entrenamiento, conseguirás estar más preparado/a para hacer frente a la adversidad y manejar el estrés de una manera más eficaz, mejorando así tu bienestar físico, mental y emocional.

¿Cuándo? El taller se va a realizar los **Jueves**

Grupo I: de 16:30 a 18:00 h

Grupo II: de 18:00 a 19:30 h

Inicio: 10 de Octubre

¿Dónde?

Puedes hacerlo desde tu propia casa o lugar de trabajo, solo necesitas tener conexión a internet y un lugar con privacidad donde nadie te moleste durante la sesión.

¿Cómo?

Utilizaremos la plataforma formativa zoom-pro

Los participantes podéis acceder con la **versión gratuita de zoom**, que previamente tenéis que descargaros en el ordenador, tablet o móvil desde donde os vayáis a conectar.

Antes de la sesión recibirás un correo con un enlace.

(saldrá en color azul), pinchando en él te llevará directamente a nuestro espacio online de Mindfulness 😊

*Si no conoces zoom, no te preocupes, Susana la psicóloga que imparte el taller, quedará contigo para ayudarte y hacer una prueba antes del comienzo del taller

¿Quien lo imparte?

Susana Gago Carrero, (Psicóloga Colegiada M-21634)

Psicóloga colaboradora de la Asociación 11-M

TEMPORIZACIÓN DEL TALLER curso 2024 - 2025

- El inicio será el día 10 de Octubre de 2024 y la finalización el 12 de Junio de 2025
- Se detallan en azul los días en los que se impartirá el taller durante el último trimestre de 2024.
- Se detallará más adelante la temporización para el 2025.

octubre						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

noviembre						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

diciembre						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

*Esta temporización podría sufrir cambios, que se comunicarían con la debida antelación a todos los participantes.