

FECHA	HORA	TALLER	ENLACE	DESCRIPCIÓN
16/9/2024	9:00	Técnicas de respiración y visualización para relajarse	meet.google.com/ozv-rcpw-rox	En el taller vas a conocer a tener herramientas para aumentar tu bienestar emocional y tu calma mental a través del aprendizaje de técnicas de relajación y respiración de fácil aplicación en el día a día.
17/9/2024	9:00	Factores de Bienestar y Felicidad: descúbrelos y evalúate	meet.google.com/tzx-jmhw-rzk	La ciencia ha descubierto cuáles son los factores que más influyen en nuestro bienestar emocional y felicidad. Conócelos y evalúate para descubrir cómo sentirte mejor.
18/9/2024	12:00	Desarrollar la Resiliencia: pensamiento constructivo	meet.google.com/nug-xswc-nkz	En este taller aprenderás técnicas para desarrollar la capacidad para superar positivamente situaciones adversas , afrontándolas de forma constructiva y saliendo fortalecido del proceso.
19/9/2024	9:00	Sesión de Mindfulness, Nivel I	meet.google.com/fjx-dehv-yrt	Los beneficios de la práctica regular del Mindfulness son muy amplios: mayor calma mental, reducción del estrés, de la ansiedad y de la tensión muscular, entre otros. En esta sesión pondrás en práctica algunas de las técnicas esenciales .
23/9/2024	16:30	Productividad: gestionar la energía, no el tiempo	meet.google.com/fxx-fudy-nza	Para intentar aumentar la productividad, estamos acostumbrados a "gestionar el tiempo", pero si una persona no cuenta con la energía adecuada, por muy bien que lo gestione, no va a obtener un buen rendimiento. En el taller aprenderás técnicas prácticas para gestionar en el día a día tu energía personal y poder dar un salto en tu productividad y bienestar en el trabajo.
24/9/2024	17:00	Evitar la Procrastinación y la Pereza	meet.google.com/vqf-kang-uci	La procrastinación es aplazar tareas importantes que se deben realizar y sustituirlas por otras poco o nada importantes pero que son más placenteras. Esto lastra mucho la productividad personal y suelen provocar emociones negativas como la culpa. En el taller comprenderemos por qué procrastinamos y técnicas para vencer la procrastinación .
25/9/2024	13:30	Bienestar y desconexión digital	meet.google.com/ida-jznd-cnm	Las pantallas y la tecnología son parte de nuestras vidas y, aunque son muy útiles, también pueden producir efectos nocivos que hay que prevenir. En el taller comprenderás el efecto de las pantallas en tu salud física y emocional y aprenderás a desarrollar y mantener hábitos tecnológicos saludables .
26/9/2024	13:30	3 técnicas para gestionar todas tus emociones	meet.google.com/xhy-fzrg-ajw	En este taller práctico vas a aprender 3 técnicas esenciales y transversales que podrás aplicar para regular la mayoría las emociones y sentimientos y poder aumentar tu bienestar emocional.
30/09/2024	13:00	Gestionar los enfados, técnicas para evitar explotar	meet.google.com/raj-gzto-zuq	En el taller aprenderás a comprender qué te ocurre cuando te enfadas, cómo actuar cuando te estás enfadando para evitar explotar y cómo puedes prevenir los enfados.