

Gimnasio emocional

Os adjuntamos el calendario de Talleres online de Wellat - Gimnasio Emocional del mes de diciembre de 2024

Fundación
MAPFRE



CALENDARIO DE DICIEMBRE

Para participar, **REGÍSTRATE**
desde la sección Eventos
de la app Wellat:



| FECHA | HORA | TALLER |
|------------|-------|---|
| 02/12/2024 | 13:45 | Desarrollar la Resiliencia: Pensamiento constructivo |
| 03/12/2024 | 12:30 | 3 Técnicas para quitarte las preocupaciones de la cabeza |
| 04/12/2024 | 13:00 | Práctica II de Mindfulness |
| 05/12/2024 | 15:30 | Gestionar los Enfados: técnicas para evitar "explotar" |
| 09/12/2024 | 13:00 | Kindfulness: tratarte con amabilidad |
| 10/12/2024 | 10:30 | Cómo decir "NO" de forma asertiva |
| 11/12/2024 | 13:00 | Factores de Bienestar y Felicidad, descúbrelos y evalúate |
| 12/12/2024 | 11:00 | Focus: aumentar la concentración en el trabajo |