



FUNDACIÓN
Humanae

Programa de Desarrollo Personal

CONTROL DE ANSIEDAD Y ESTRÉS

El estrés laboral, así como el rápido ritmo de vida al que nos vemos sometidos en la vida moderna genera mucho estrés en las personas. Sin embargo, no todas las personas sufren los mismos niveles de estrés. ¿Qué es lo que hace que dos personas con las mismas condiciones de vida y laborales tengan distintos niveles de estrés? En este taller aprenderás cuáles son las estrategias de afrontamiento, características de una personalidad resistente, para poder gestionar mejor el estrés y tener una mejor calidad de vida.

Fecha: 13 de Diciembre 2011

Sede: Fundación Humanae.
Calle Velázquez, 21, 5º Dcha.
28001 Madrid
Telf. 91 154 1313
info@fundacionhumanae.org
www.fundacionhumanae.org

Ponente: Noelia Mata. Psicóloga Clínica Especialista en
Inteligencia Emocional Universidad Camilo José Cela

Coordinadora: Dra. Santos. Neuropsiquiatra
Presidenta de la Fundación Humanae

Coste: Donativo deducible 100€
La Fundación Humanae financia 10 plazas al 65% del
importe para aquellas personas interesadas con dificultades
económicas que lo soliciten (consultar Web)
Requiere inscripción previa. Plazas limitadas

Horarios: Martes de 19:00 a 21:00h

Secretaría Técnica: Beatriz Lavilla